



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

E-kursuse "**Pereõpetus (P2NC.00.471)**" materjalid

Aine maht 6 EAP

Inimeseõpetus põhikoolis ja gümnaasiumis

Vabariigi Valitsuse 25. jaanuari
2002. a määruse nr 56
«Põhikooli jagümnaasiumi riiklik
õppekava»
lisa 16

INIMESEÕPETUS

1. peatükk ÜLDALUSED

1. Inimeseõpetus põhikoolis ja gümnaasiumis

1.1. Inimeseõpetuse eesmärk on eelkõige õpilase tervikliku isiksuse, üldinimlike väärtuste ja sotsiaalse kompetentsuse arendamine.

1.2. Inimeseõpetuse ainete õpetus on isiksusekeskne, rõhuasetusega väärtuskasvatusel. Õpetuses liigutakse tervikliku *mina* poole ning situatiivselt vahetu ümbruse tajumiselt ühiskonna sotsiaalsele tunnetusele. Väärtustatakse sotsiaalselt efektiivseid käitumisosi, positiivse minapildi kujunemist, tolerantsust ning üldinimlike väärtusnorme.

1.3. Inimeseõpetuse ainete õpetamisel on olulised nii teadmiste-oskuste kujundamine kui ka õpilaste kõlbelis-väärtuseline areng. Väärtuskasvatus ja hoiakute kujundamine peavad toimuma demokraatlikus ja üksteist mõistvas koostööõhkkonnas ning olema suunatud positiivsele mõtlemisele oma toimetulekuvõimaluste üle.

1.4. Inimeseõpetus on kontsentiline õppeaine, selle põhiteemasid käsitletakse igal järgneval kooliastmel uuest vaatenurgast, arvestades vanuseastmele olulisi probleeme. Inimeseõpetuse eesmärgiks I kooliastmes on õpilase mina-pildi kujundamine ning enese suhestamine pere, kodu ning ühiskonnaga. II kooliastmes on kaks inimeseõpetuse kursust, mille raames käsitletakse tervise ja suhtlemise problemaatikat. III kooliastme inimeseõpetuse kursus käsitleb murdeealise probleeme. Gümnaasiumis on üks kohustuslik inimeseõpetuse kursus, vastavalt kooli valikule kas perekonnaõpetus või psühholoogia.

1.5. Inimeseõpetuse ainete õpitulemuste kontrolli ja hindamise eesmärgiks on saada ülevaade ainetes püstitatud eesmärkide saavutamisest, õpilase individuaalsest arengust ning saadud teabe kasutamine õppeprotsessi tulemuslikumaks kavandamiseks. Inimeseõpetuse ainetes võib hinnata õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, aga mitte hoiakuid.

1.6. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised, sisaldama nii suulist kui ka kirjalikku küsitlust, praktilisi ülesandeid ja tegevusi.

Põhikooli õppe-eesmärgid

Inimeseõpetusega taotletakse, et õpilane:

- õpib tundma ja teadvustama oma mina, oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- õpib tundma oma keha ja oskab selle eest hoolitseda;
- oskab hoida puhtust ja korda;
- teadvustab ennastkahjustava käitumise kahjulikku mõju organismile, teab ja oskab määratleda uimastitega seotud riske ning oskab langetada otsuseid uimastitega seotud olukordades;
- õpib probleeme ja olukordi hindama teiste inimeste seisukohalt, aktsepteerib inimeste erinevusi, on tolerantne;
- õpib teistega arvestama, on koostöövõimeline, peab kinni kokkulepetest, vastutab oma tegude eest; on valmis suhtlema;
- õpib tundma ja järgib üldkehtivaid käitumisnorme ja -reegleid; tuleb oma emotsioonidega toime kaaslasi häirimata;
- hakkab väärtustama perekonda, kodu ja kodumaad;
- mõistab murdeeast tulenevaid võimalusi ja ohte, iseenda otsustavat osa oma tuleviku kujundamises;
- mõistab seksuaalsuse olemust ja sellega kaasnevat vastutust;
- tajub enesekasvatuse vajalikkust ja võimalusi, oskab rakendada enesekasvatuse võtteid;
- õpib oma tegevusi planeerima.

Inimeseõpetuse ainekava 1.–3. klassile

2. peatükk INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 1.–3. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. I kooliastme teemade valikul on lähtutud printsibist lähemalt kaugemale. I kooliastmes on otstarbekas alustada emotsionaalsel tasandil isamaalist kasvatust; inimestevaheliste erinevuste käsitlemist väärtuste, mitte puudustena; tervislike eluviiside väärtustamist ja sellega seonduvaid konkreetseid harjumusi. Seega juhatab õpetus I kooliastmes sisse nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse. Tutvustatakse põhimõisteid ja õpitakse neid kasutama.

1.2. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest komplitseeritumateks, ent peavad aine objektist lähtuvalt olema õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud – toetama arusaama õpitava vajalikkusest. I kooliastmel on otstarbekas kõnelda ajast ja lubadustest kinnipidamisest, kuulamisoskusest. Eakohane on vestlus, millega selgitatakse välja õpilaste teadmised käsitletavas küsimuses, julgustatakse neid sõna võtma, kujundatakse kaaslaste eesmärgistatud jälgimise ning üksteisega arvestamise oskust. Keerukamate küsimuste käsitlemisel on kõige otstarbekam õpetaja jutustus. Õpetaja saab õpilase mõttetööd juhtida vestluse ja vestlema ärgitavate tekstide abil (jutustades lugusid tegelikust elust või suunates õpilasi lugema, samuti meenutades vajalikke situatsioone lapse kogemustest või kirjandusest). Sel kombel saab lapse ette tuua probleemülesanded, millele vastuste otsimine võib toimuda individuaalselt, rühmatööna või ühises arutluses. Loovtööd, eriti joonistamine käsitletaval teemal (nt ennast, perekonda, kodu, sõpru jne) aitavad probleemidesse süveneda. Soovitav on kaasa haarata ka lapsevanemaid (eestkostjaid, hooldajaid). Koduülesannetena võib õpilastel paluda esitada küsimusi vanematele või isegi vanavanematele. Inimeseõpetuse ainete õpetamisel kasutatakse aktiivõppe meetodeid: rühmatööd, arutlusi, samuti praktilisi õppusi ja õppekäike. Soovitav on kasutada rollimänge, eriti suhtlemis- ja käitumisoskuste harjutamiseks. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

2. Õppesisu

2.1. MINA. *Mina* erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Eneseteadvus ja enesehinnang. Lapse õigused, kohustused ja kaitse.

2.2. MINU KEHA. Keha eest hoolitsemine. Terve ja haige inimene. Tervislik eluviis. Isiklik hügieen. Ohud tervisele. Abi saamise võimalused. Esmaabi. Liikumine ja tervis. Kahjulikud harjumused.

2.3. MINA JA MEIE:

- minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste aitamine. Sallivus. Oskus panna end teise olukorda. Oma vigade ja süü tunnistamine. Vabandamine. Leppimine. Ausus ja õiglus vastukaaluks ebaõiglusele,

kaebamisele ja tagakiusamisele. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Muredest rääkimine ja oma tunnete väljendamine. Abi otsimise ja leidmise võimalused;

- minu hea ja halb käitumine, õige ja vale käitumine. Käitumine, selle mõju ja tagajärjed. Käitumisreeglid. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja väljaspool kodu;
- mäng ja töö. Õppimine. Meeskonnatöö tähtsus ja reeglid: tähelepanelikkus, teistega arvestamine, tööjaotus, kohusetunne, jagatud vastutus. Keeldumine kahjulikust/kahjustavast ühistegevusest.

2.4. MINA JA MINU PERE. Vanemad, õed, vennad. Vanavanemad ja teised sugulased. Sugupuu. Pereliikmete rollid. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Pereliikmetega arvestamine. Pereliikmete lahkumine ja lein. Uus pereliige. Vanemate töö. Kodused tööd. Kodu traditsioonid. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Kodutus. Lastekodu.

2.5. INIMENE JA TEAVE, AEG JA ASJAD:

- teave ja teabeallikad, nende kasutamine. Reklaami eesmärk ja mõju;
- aja planeerimine, oma tegevuse kavandamine, täpsus, lubadused, vastutus. Hinnangu andmine oma tegevusele;
- minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse. Raha. Raha teenimine, hoidmine, kulutamine, laenamine. Arvestamine teiste inimeste vajadustega. Kulutuste planeerimine.

2.6. MINA JA TURVALISUS:

- ohud: tuleohutus, looduslikud ohud ja ohtlikud ained ning abi kutsumine. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ahistamise probleem;
- liiklusreeglid. Politsei. Laste usaldustelefon. Turvakodu. Sotsiaalne hädaabi.

2.7. EESTIMAA MEIE KODUNA. Küla. Vald. Linn. Maakond. Riik ja selle kaitse. Seadused kui ühiskonnaelu reeglid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Riigikogu. Valitsus. President. Eestimaa rikkus: loodus, inimesed, kultuur, haridus. Elukutsed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed. Tavad, pühad ja kombad. Eesti vähemusrühmused. Naaberriigid. Meie välismaal ja teised meie hulgas. Sallivus erinevate kultuuride ja rahvuste suhtes.

3. Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- teab, kuidas hoida tervist;
- teab, mis on ennastkahjustav käitumine;
- oskab ohuolukorras abi kutsuda;
- teab, mis on perekond, kodu, kodukoht, kodumaa, riik;
- teab kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi;
- tunneb Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike;
- teab kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid;
- oskab suhelda ja käituda, teistega arvestada;
- teab, mis on ausus, õiglus, kohustused ja vastutustunne;
- oskab teha koostööd, suhelda ja teistega arvestada;

- oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- oskab planeerida oma aega ja tegevusi;
- oskab hinnata asjade ja raha väärtust;
- teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- mõistab oma õigust jääda eriarvamusele ja keelduda ühistegevusest, kui see on ennastkahjustava iseloomuga;
- oskab leida vajalikku infot erinevatest teabeallikatest.

Inimeseõpetuse ainekava 1.–3. klassile

2. peatükk INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 1.–3. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. I kooliastme teemade valikul on lähtutud printsibist lähemalt kaugemale. I kooliastmes on otstarbekas alustada emotsionaalsel tasandil isamaalist kasvatust; inimestevaheliste erinevuste käsitlemist väärtuste, mitte puudustena; tervislike eluviiside väärtustamist ja sellega seonduvaid konkreetseid harjumusi. Seega juhatab õpetus I kooliastmes sisse nii inimese- kui ka ühiskonnaõpetuse algtõdedesse. Tutvustatakse põhimõisteid ja õpitakse neid kasutama.

1.2. Õppetegevused muutuvad põhikooli kolme kooliastme jooksul lihtsamatest komplitseeritumateks, ent peavad aine objektist lähtuvalt olema õpilase jaoks mõistetavad ja tähenduslikud – toetama arusaama õpitava vajalikkusest. I kooliastmel on otstarbekas kõnelda ajast ja lubadustest kinnipidamisest, kuulamisoskusest. Eakohane on vestlus, millega selgitatakse välja õpilaste teadmised käsitletavas küsimuses, julgustatakse neid sõna võtma, kujundatakse kaaslaste eesmärgistatud jälgimise ning üksteisega arvestamise oskust. Keerukamate küsimuste käsitlemisel on kõige otstarbekam õpetaja jutustus. Õpetaja saab õpilase mõttetööd juhtida vestluse ja vestlema ärgitavate tekstide abil (jutustades lugusid tegelikust elust või suunates õpilasi lugema, samuti meenutades vajalikke situatsioone lapse kogemustest või kirjandusest). Sel kombel saab lapse ette tuua probleemülesanded, millele vastuste otsimine võib toimuda individuaalselt, rühmatööna või ühises arutluses. Loovtööd, eriti joonistamine käsitletaval teemal (nt ennast, perekonda, kodu, sõpru jne) aitavad probleemidesse süveneda. Soovitav on kaasa haarata ka lapsevanemaid (eestkostjaid, hooldajaid). Koduülesannetena võib õpilastel paluda esitada küsimusi vanematele või isegi vanavanematele. Inimeseõpetuse ainete õpetamisel kasutatakse aktiivõppe meetodeid: rühmatööd, arutlusi, samuti praktilisi õppusi ja õppekäike. Soovitav on kasutada rollimänge, eriti suhtlemis- ja käitumisoskuste harjutamiseks. Kogu ainekäsitus on võimalikult elulähedane.

2. Õppesisu

2.1. MINA. *Mina* erinevused ja sarnasused teiste inimestega. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Eneseteadvus ja enesehinnang. Lapse õigused, kohustused ja kaitse.

2.2. MINU KEHA. Keha eest hoolitsemine. Terve ja haige inimene. Tervislik eluviis. Isiklik hügieen. Ohud tervisele. Abi saamise võimalused. Esmaabi. Liikumine ja tervis. Kahjulikud harjumused.

2.3. MINA JA MEIE:

- minu ja teiste vajadused. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste aitamine. Sallivus. Oskus panna end teise olukorda. Oma vigade ja süü tunnistamine. Vabandamine. Leppimine. Ausus ja õiglus vastukaaluks ebaõiglusele,

kaebamisele ja tagakiusamisele. Hakkamasaamine kiusamise ja vägivallega. Muredest rääkimine ja oma tunnete väljendamine. Abi otsimise ja leidmise võimalused;

- minu hea ja halb käitumine, õige ja vale käitumine. Käitumine, selle mõju ja tagajärjed. Käitumisreeglid. Käitumisnormide tähendus ja vajalikkus koolis, kodus ja väljaspool kodu;
- mäng ja töö. Õppimine. Meeskonnatöö tähtsus ja reeglid: tähelepanelikkus, teistega arvestamine, tööjaotus, kohusetunne, jagatud vastutus. Keeldumine kahjulikust/kahjustavast ühistegevusest.

2.4. MINA JA MINU PERE. Vanemad, õed, vennad. Vanavanemad ja teised sugulased. Sugupuu. Pereliikmete rollid. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne. Pereliikmetega arvestamine. Pereliikmete lahkumine ja lein. Uus pereliige. Vanemate töö. Kodused tööd. Kodu traditsioonid. Koduümbrus. Naabrid ja naabruskond. Kodutus. Lastekodu.

2.5. INIMENE JA TEAVE, AEG JA ASJAD:

- teave ja teabeallikad, nende kasutamine. Reklaami eesmärk ja mõju;
- aja planeerimine, oma tegevuse kavandamine, täpsus, lubadused, vastutus. Hinnangu andmine oma tegevusele;
- minu oma, tema oma, meie oma. Asja väärtus ja hind. Suhtumine asjadesse ja teiste töösse. Raha. Raha teenimine, hoidmine, kulutamine, laenamine. Arvestamine teiste inimeste vajadustega. Kulutuste planeerimine.

2.6. MINA JA TURVALISUS:

- ohud: tuleohutus, looduslikud ohud ja ohtlikud ained ning abi kutsumine. Võõras ümbrus ja võõraga kaasaminek. Ahistamise probleem;
- liiklusreeglid. Politsei. Laste usaldustelefon. Turvakodu. Sotsiaalne hädaabi.

2.7. EESTIMAA MEIE KODUNA. Küla. Vald. Linn. Maakond. Riik ja selle kaitse. Seadused kui ühiskonnaelu reeglid. Eesti Vabariigi ja kodukoha sümbolid. Riigikogu. Valitsus. President. Eestimaa rikkus: loodus, inimesed, kultuur, haridus. Elukutsed. Kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesed. Tavad, pühad ja kombad. Eesti vähemusrühmused. Naaberriigid. Meie välismaal ja teised meie hulgas. Sallivus erinevate kultuuride ja rahvuste suhtes.

3. Õpitulemused

3. klassi lõpetaja:

- teab, kuidas hoida tervist;
- teab, mis on ennastkahjustav käitumine;
- oskab ohuolukorras abi kutsuda;
- teab, mis on perekond, kodu, kodukoht, kodumaa, riik;
- teab kodukoha ja Eesti riigi tuntud inimesi;
- tunneb Eesti riigi sümboleid ja lähemaid naaberriike;
- teab kõlbelise käitumise norme ja käitumisreegleid;
- oskab suhelda ja käituda, teistega arvestada;
- teab, mis on ausus, õiglus, kohustused ja vastutustunne;
- oskab teha koostööd, suhelda ja teistega arvestada;

- oskab anda hinnangut oma tegevusele;
- oskab planeerida oma aega ja tegevusi;
- oskab hinnata asjade ja raha väärtust;
- teab, et inimesed, nende arvamused, hinnangud ja väärtused on erinevad;
- mõistab oma õigust jääda eriarvamusele ja keelduda ühistegevusest, kui see on ennastkahjustava iseloomuga;
- oskab leida vajalikku infot erinevatest teabeallikatest.

INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 7.–9. KLASSILE

4. peatükk INIMESEÕPETUSE AINEKAVA 7.–9. KLASSILE

1. Õppetegevus

1.1. Isiksuse arengu seaduspärasusi arvestades on III kooliastmel eriti oluline inimese identiteedi, enesekasvatuse ja kõlbeliste normidega seostuv. Sel perioodil vajab õpilane iseendaga tegelemise võimalust, soovib rääkida iseendast ja oma probleemidest, väärtustab iseennast isiksusena. Samas vajab murdeealine teadmisi tervislikust eluviisist ja ohtudest tervisele, mida rakendada igapäevases käitumises.

1.2. Õpilastele on soovitatav anda senisest enam iseseisvat tööd, arvestada õpilaste individuaalseid iseärasusi, nende tugevaid ja nõrku külgi ning probleeme. Tehtud töödest kokkuvõtete tegemiseks on soovitatav kasutada rühmatööd, lasta õpilastel üheskoos probleemsituatsioonidele ja kõlbelistele dilemmadele vastuseid otsida. Selles vanuses õpilane on oma isiksusest väga huvitatud, seega sobivad hästi mitmesugused testid ja ankeedid (tuleb olla ettevaatlik tulemuste interpreteerimisel, murdeealised kalduvad liiga kergesti tegema laiaulatuslikke üldistusi). Kasutatavad on uurimuslikku laadi projektid, õpimapid, võib-olla ka raamatute vms kirjutamine, illustreerimine ja retsenseerimine.

1.3. Mida vanemate õpilastega on tegemist, seda enam võib toetuda nende lugemusele ja eluliste tähelepanekutele. Vestlus ja diskussioonid ühendavad III kooliastmes nagu eelmisteski kõiki muid meetodeid. Inimeseõpetuse õpetaja mõistvus ja sallivus kõikide õpilaste suhtes on seega eriti oluline. Demokraatliku ja sõbraliku õhkkonna puhul on arutluste kasutegur suurem, samas on võimalik ka rollimängude ulatuslikum kasutamine ja kommenteerimine.

2. Õppesisu

2.1. INIMESE ELUKAAR JA MURDEEA KOHT SELLES. Areng ja kasvamine. Inimese elukaar ja selle perioodid. Murde- ja noorukiiga. Inimese võimalused ise oma eluteed kujundada. Enesekasvatuse alused ja probleemid.

2.2. INIMENE JA TEMA SOTSIAALNE KÄITUMINE. Erinevad grupid ja indiviidi osa nendes. Kooselu normid ja seadused. Juhtimine, võim ja autoriteet gruppis.

2.3. INIMENE JA TEMA TERVISLIK ELUVIIS. Tervisliku eluviisi sisu ja vormid. Tervisliku eluviisi kujundamine. Tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid. *Välise mina* aktsepteerimine *tervikliku mina* aspektina. Ohud ja probleemid seoses *füüsilise minaga*.

2.4. TERVISEOHUD. Erinevad uimastid ja nende tarvitamisest tulenevad tervise-, sotsiaalsed ja juriidilised riskid. Uimastiseotuse olemus. Sõltuvus. Käitumine ja otsuste langetamine uimastitega seotud olukordades. Abi saamise võimalused.

2.5. HAAVUV, HAAVAV JA HAAVATAV MURDEEALINE. Suhtlemise ABC. Suhtlemise tasemed. Suhtlemine eakaaslastega ja sõpradega. Konfliktid suhetes. Sallivus suhetes. Stressiga toimetulek.

2.6. TÜTARLAPSEST NEIUKS, POISIST NOORMEHEKS. Varajane ja hiline küpsemine – igaühel oma tempo. Nooruki põhimured küpsemisperioodil. Neiu, keda noormehed hindavad, ja noormees, keda neiu hindavad. Seksuaalhuvi tärkamine ja ilmumine. Vabadus valida. Vastutus seksuaalsuhetes. Pereplaneerimine.

2.7. UUED SUHTED PEREKONNAGA. Murdeealise õigused ja kohustused. Arusaamatused ja konfliktid kodus. Konfliktide ennetamine ja lahendamine. Sõltumatus, selle olemus.

2.8. ESIMESED KIINDUMUSED. Kiindumussuhete olemus. Noorukite kiindumussuhted. Käimine. Lahkumineku tragöödia.

2.9. ÕNN. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena.

3. Õpitulemused

Põhikooli lõpetaja:

- oskab hinnata oma võimeid, võimalusi ja rolle;
- mõistab, et inimesed on erinevad;
- tunneb kooselu norme ja seadusi, tunnetab oma kohta teiste hulgas;
- mõistab üldinimlike kõlblusnormide tähtsust ja tähendust inimühiskonnas;
- teab, missugused muudatused toimuvad murdeeas, mõistab murdeea eripära teiste eluperioodide seas;
- teab, kuidas toimub suguline küpsemine, olulist seksuaalelust ja raseduse vältimise võimalusi;
- tunneb peamisi tervist tugevdavaid ja kahjustavaid tegureid ning terviseriske, stressiga toimetuleku võimalusi, oskab oma tervislikku seisundit jälgida ja hinnata.

PSÜHHOLOOGIA AINEKAVA GÜMNAASIUMILE

5. peatükk
PSÜHHOLOOGIA AINEKAVA GÜMNAASIUMILE

1. Õppe-eesmärgid

Psühholoogia õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- hakkab huvi tundma psühholoogia kui sotsiaalteaduse vastu;
- õpib tundma põhilisi psühholoogilisi seaduspärasusi ja mehhanisme;
- omandab valmiduse kasutada psühholoogiateadmisi enda ja teiste inimeste mõistmiseks ning oma õpingute organiseerimiseks;
- õpib psühholoogiateadmisi rakendama reaalsete ja eluliste probleemide lahendamisel.

2. Õppetegevus

2.1. Kogu põhikooli vältel on õpilastel erinevate õppeainete raames olnud võimalik omandada oma isiksusega toimetulekuks vajalikke psühholoogiateadmisi. Gümnaasiumi süstemaatiline psühholoogiakursus loob terviku, mõtestades seni omandatud kõrgemal tasemel.

2.2. Kursuses ei keskenduta valmis tõdedele, õppimine peab olema aktiivset mõtlemist ärgitav, aitama kõigutada ja kummutada ühiskonnas kehtivaid stereotüüpe (nt soo, elukutsete, rahvuste jm kohta).

2.3. Psühholoogiat ei ole võimalik õpetada ilma selgitamata ja mõistmata, kuidas tulemused ja järeldused on saadud. Õpetamisel sobib kasutada katseid, mis võimaldavad õpilasel ise avastada ja taasleida psühholoogia olulisemaid seaduspärasusi. Psühholoogiat õpetades võib tekkida oht, et õpilased näevad testides omaette eesmärgi, mis annab neile isiksuse kohta valmis teavet. Testimise käigus on oluline õpetaja ja õpilase interaktsioon ning õpetajapoolse tagasiside paindlik kasutamine mitte ainult psühholoogilistel, vaid ka kasvatuslikel eesmärkidel.

2.4. Psühholoogia õpetamisel on eriti olulised aktiivõppe meetodid.

3. Õppesisu

3.1. PSÜÜHIKA ARENG. Psüühika areng loomariigis. Loomade käitumine. Etioloogia: keerulised käitumise vormid. Õppimine. Loomade kommunikatsioon. Loomade mõtlemine.

3.2. PSÜÜHIKA ARENG. Kultuuri osa psüühika arengus. Inimkeele osa psüühika arengus. Inimkeel ja teised märgisüsteemid. Sotsiaalne, keeleline ja sensoorne isolatsioon. Kultuuri ja bioloogia koostöö. Teadvuse areng.

3.3. PSÜÜHIKA JA AJU. Närvisüsteemi ehitus. Psüühiliste protsesside lokaliseerumine ajus.

3.4. TUNNETUS. Tajutav kui ümbritsevast keskkonnast mudeli loomine. Inimesele tajutav ja tajumatu osa ümbritsevast maailmast. Intensiivsuse kokkusurumine. Värvuste tajumine. Tajutava maailma stabiilsus. Ajaline mõõde tajus. Liikumise ja visuaalsete sündmuste tajumine. Keeruliste objektide tajumine.

3.5. MÄLU. Lühiajaline sensoorne mälu. Peamised mälu protsessid. Lühiajaline verbaalne mälu. Inimese töömälu. Õppimine ja unustamine. Episoodiline ja semantiline mälu. Mäluvead.

3.6. MÕTLEMINE. Vaimsed kujutlused. Mõtlemise areng. Ülesannete lahendamine. Mõtlemise ühikud ja nende maht. Järeldamine ja otsuste tegemine. Loominguline mõtlemine.

3.7. TEGEVUSE REGULATSIOON. Motivatsioon. Emotsioonid. Aktivatsioon.

3.8. INIMESTEVAHELISED ERINEVUSED. Vaimsed võimed. Isiksuse omadused. Psühhopatoloogia.

3.9. TEADUS JA ELUKUTSE. Psühholoogia kui teaduse kujunemise peamised etapid. Psühholoogia tänapäeval. Psühholoogia kui elukutse. Psühholoogia rakendused.

4. Õpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja:

- tunneb põhilisi käitumise ja psüühiliste protsesside seaduspärasusi;
- tunneb olulisemaid meetodeid, mille abil tekib psühholoogiline teadmine;
- tunneb inimese vaimse arengu peamisi tegureid;
- teab tunnetuse, mälu, mõtlemise ja tegevuse regulatsiooni põhilist olemust;
- tunneb igapäevases elus kasutusel olevaid psühholoogiaga seotud mõisteid ja kontseptsioone;
- oskab valida oma õpistiili vastavalt õpieesmärgile ja -situatsioonile;
- oskab näha oma tegevuse regulatsiooni aluseid;
- mõistab inimestevaheliste erinevuste päritolu ja individuaalsust-unikaalsust.

PEREKONNAÕPETUSE AINEKAVA GÜMNAASIUMILE

6. peatükk

PEREKONNAÕPETUSE AINEKAVA GÜMNAASIUMILE

1. Õppe-eesmärgid

Perekonnaõpetuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- väärtustab perekonda, tunnetab lähedastest inimsuhetest tulenevat vastutust;
- tunnetab sõpruse, armastuse ja koostöö osa inimsuhetes, suudab analüüsida, aktsepteerida ja valitseda oma tundeid;
- on võimeline planeerima ja teostama pikemaajalisi ühistegevusi, tegutsema vastavalt vajadusele erinevates rollides, juhtima või alluma;
- elab tervislikult, hoidub teadlikult ennast ja kaasinimesi kahjustavast käitumisest;

- oskab väärtustada vanemlust, tunneb vanemlusest tulenevat individuaalset ja ühiskondlikku vastutust;
- tunneb lapse arengu põhilisi seaduspärasusi, on valmis omandama kasvatamiseks vajalikke teadmisi ja oskusi;
- tunnetab iseennast ja oma rolli nii kasvuperekonna kui ka tulevase perekonna liikmena.

2. Õppetegevus

2.1. Perekonnaõpetuses keskendutakse inimsuhete ja perekonnaelu psühholoogiale ning eetikale. Noored vajavad teadmisi ka perekonnaõigusest ja perekonna rollist ühiskonnas. Perekonnaõpetuse õpetamisel on kasulik toetuda õpilase psühholoogiateadmistele, seega on juhul, kui kool valib nii psühholoogia kui ka perekonnaõpetuse kursuse, soovitatav läbida esimesena psühholoogiakursus.

2.2. Perekonnaõpetuse õpetamisel on eriti olulised aktiivõppe meetodid: rühmatööd, rollimängud, diskussioonid, arutlused, samuti praktilised õppused ja õppekäigud ning ulatuslikumad uurimistööd. Noorukiealistele on eakohased mitmesugused testid ja küsimustikud, kus õpetaja roll tulemuste interpreteerijana on eriti oluline. Diskussioonide ja arutluste aluseks tuleks võtta tänapäeva aktuaalsed probleemid, sotsiaalsed konfliktid ja vastuolud, samuti demograafilised andmed, mille alusel õpilased saaksid lahendada probleemülesandeid ja dilemmasid. Kasutatavad on mitmesugused mängulised võtted. Eriti hästi sobivad perekonnaõpetuse tundidesse rollimängud, sest rollimängus läbielatu jõuab paremini õpilaseni. Soovitatav on kasutada ka ulatuslikumaid referaate ja uurimistöid, õpilased võivad teha küsitlusi, analüüsida ja võrrelda saadud vastuseid.

2.3. Perekonnaõpetuses hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, mitte seisukohti ega hoiakuid – tuleb aktsepteerida õpilase isiklikku arvamust. Üldsuse seisukohalt mitteaktsepteeritavate seisukohtade üle võib vaielda, kuid nad ei tohi mõjutada hinnet.

3. Õppesisu

3.1. PEREKOND. Perekonna olemus ja ajalugu. Kaasaegne perekond ja perevormide paljusus. Familistlik ja individualistlik perekäsitlus. Perekonna funktsioonid indiviidi ja ühiskonna seisukohalt. Perekonna tähtsus inimese jaoks erinevatel eluperioodidel. Perekond kui kõige pikemaajalise, elu läbivate inimsuhete looja ja anoomia eest kaitsev institutsioon.

3.2. NOORTE SUHTED. Kiindumussuhete teke ja areng. Armastus, armastuse liigid ja komponendid. Enese sidumine ja vastutus lähedastes inimsuhetes. Püsisuhete kujunemine ja promiskuiteet. Sotsiaalne küpsus ja abieluküpsus.

3.3. ABIELU. Abielu/vabaabielu, muud kooselu vormid. Abielu eesmärgid ja abieluga seotud lootused. Abielust tulenevad õigused ja kohustused. Abielu müüdid ja abieluline kohanemine. Traditsiooniline ja egalitaarne abielu. Abielulise rahulolu muutumine elu jooksul. Mehe ja naise tarbed, erinevused ja rollid abielus. Abikaasade suhted. Seksuaalelu ja seda mõjutavad tegurid. Ekstramaritaalne seks.

3.4. PEREKONNAELU. Perekonna arenguperioodid. Armastus abielus. Lahkhelid, nende põhjused ja lahendused. Pereliikmete vaheline kommunikatsioon. Tülitsemine. Armukadedus. Avatud ja suletud perekond. Kodu kui elukeskkond. Perekonna majanduselu. Rahaprobleemid, laenu ja võlad. Uimastite kahjulik mõju peresuhetele. Kaassõltuvus. Uimastisõltuvuse ravi. Perekonnaseadus.

3.5. VANEMLUS. Perekonna planeerimine. Rasedus ja sellega seonduvad probleemid abielus. Lapse sünn. Vanemaks kasvamine. Bioloogiline, sotsiaalne, juriidiline ja psühholoogiline vanemlus. Emadus, isadus. Lastetus. Adopteerimine.

3.6. LAPSED JA LASTE KASVAMINE PEREKONNAS. Lapse arengu tegurid ja arenguperioodid. Lapsevanema (eestkostja, hooldaja) osa lapse arengu erinevatel perioodidel. Kiindumussuhte kujunemine ja tähtsus lapse normaalseks arenguks. Lapse põhitarvete täitmine ja perekonna osa selles. Lapsevanemate (eestkostjate, hooldajate) hoiakute ja uskumuste mõju lapse arengule. Vanemate funktsioonid. Üksikema(-isa) lapse kasvatajana. Kaugisa(-ema) roll ja võimalused.

3.7. PEREKONNA OSA INIMESE ELUS. Ebaõnnestunud abielu. Lahutuse-eelse perioodi ja lahutuse mõju perekonnaliikmetele. Elu lahutuse eel, ajal ja järel, perekonnaliikmete võimalused sel ajal abi saada. Uuspere, laste probleemid seoses vanemate elumuutustega. Generatsioonide vahelised sidemed. Abielu hoidmine. Õnnestunud perekonnaelu.

4. Öpitulemused

Gümnaasiumi lõpetaja:

- teab abielu ja perekonna eri vormide osa üksikisiku ja ühiskonna elus;
- oskab näha perekonnaelu psühholoogilisi, eetilisi ja praktilisi probleeme, ennustada ja lahendada konflikte perekonnaelus;
- oskab planeerida perekonna majanduselu;
- teab lapse arengu põhilisi seaduspärasusi;
- tunneb lapse arengu põhiküsimusi ja lapsevanema (eestkostja, hooldaja) rolli lapse kasvatamisel;
- teadvustab soostereotüübid ning meeste ja naiste vahelised erinevused;
- mõistab oma vastustust iseenda, partneri ja tulevaste laste ees.

Armastus.

Armastus on sügav, püsiv ja kõikehaarav positiivne tunne teise inimese, mingi nähtuse, idee või asja vastu. Paljudele inimestele on armastus mitmetahuline nähtus, mida on raske üheselt ning ammendavalt defineerida. Armastus on tundeline ja mõtteline side; positiivseid elamusi esile kutsuva isiku, eseme või abstraktse nähtuse kõrge väärtustamine ning püüdlemine selle poole. Armastus võib väljenduda tunnetes, mõtetes, hoiakutes ja käitumises ning põhineda näiteks vanemlikel instinktidel (ema armastus lapse vastu), harjumustel ja kasvatusel (kodumaa-armastus) või seksuaalsel külgetõmbel (erootilis-romantiline armastus).

Sõna "armastus" võidakse kasutada erineva intensiivsusega tundesideme tähistamiseks. Enamikes keeltes puuduvad spetsiifilised sõnaühendid tähistamaks mehe armastust naise suhtes, ema armastust lapse suhtes, armastust kodumaa vastu, armastust raha vastu jne. Kui räägitakse lihtsalt armastusest, peetakse kõige sagedamini silmas armastust kahe inimese vahel, eeskätt mehe ja naise vahelist erootilis-romantilist armastust.

Inimestevaheline armastus

Inimestevaheline armastus esineb eri vormides mitmesugustes inimsuhetes perekonnaliikmete, sõprade ja partnerite vahel. Inimestevahelise armastuse juurde kuuluvad emotsionaalne, vaimne ja füüsiline lähedus, altruism, abivalmidus ja pühendumus. Seksuaalse püüdluse olemasolu eristab olulisel määral erinevaid armastusi. Mehe armastusel naise vastu ja naise armastusel mehe vastu (homoseksuaalse suhte puhul ka samast soost armastajatel) on seksuaalsusel väga oluline roll. Lapsevanema armastusel lapse vastu seksuaalsuse roll ilmselt praktiliselt puudub. Armastus võib olla vastastikune või ka vastamata. Tihti käib armastusega kaasas ka armukadedus, soovimatus oma armastatu lähedust teistega jagada. Armastuse erandlikud vormid võivad põimuda vihkamisega ning isegi ajendada armastuse objekti hävitama.

Romantiline armastus

Üks inimesi kõige enam huvitanud ning kunstis enim käsitletud armastuse liike on erootilis-romantiline armastus. Kõige sagedamini mõistetaksegi armastuse all sügavat, füüsilist ja emotsionaalset kiindumust kahe inimese vahel - erakordset tunnet, mis kogu maailma imelisena paista laseb. Psühholoogid on püüdnud selle komponente ja stiile kirjeldada.

Armastuse kolmnurgamudel

Sternbergi kolmnurgamudeli järgi on armastuse kolm komponenti kirg, lähedus ja kohustus, mis võivad esineda üksi või mitmesugustes kombinatsioonides. Ainult lähedus on armastus sõprade vahel. Ainult kirg on pime armumine esimesest pilgust. Ainult kohustus ilma kire ja läheduseta on ärakulunud või tühi armastus. Romantiline armastus koosneb kirest ja lähedusest ilma kohustuseta. Vennalik armastus koosneb lähedusest ja kohustusest ilma kireta; selline suhe võib valitseda ka staažikate

abielupaaride vahel. Mõtlematu armastus koosneb kirest ja kohustusest, kuid selles puudub ühendav ja stabiliseeriv lähedus. Ainult küps armastus koosneb kõigist kolmest komponendist ja selle alalhoidmine nõuab pidevat pingutust.

Armastusstiilid

Psühholoogid Susan ja Clyde Hendrick töötasid välja oma armastusstiilide teooria:

- Eros – füüsilisel külgetõmbel põhinev kirk
- Ludus – mänguline, naljatlev armastus
- Storge – aeglaselt arenev kiindumus ja lähedus
- Pragma – pragmaatiline armastus
- Mania – üliemotsionaalne, meeletu romantiline armastus
- Agape – isetu ja vaimne armastus

Hendrickite järgi on meestele omane pigem Ludus, naistele Storge ja Pragma. Püsivamaks pidasid nad sarnastele armastusstiilidele rajatud suhteid.

Armastuse kolm faasi

Helen Fisher pakkus välja armastuse kolm faasi: iha, kiindumus ja seotus. Armastus algab ihaga, mille juures mängivad tähtsat rolli seksuaalinstinktid ning füüsilised signaalid. Kiindumuse staadiumis muutub oluliseks isiklik side ja truudus partnerile. Seotus asendab esialgset tugevat füüsilist kirge keskmiselt 2-3 aasta jooksul.

Bioloogilised ja psühholoogilised käsitlused

Armastuse bioloogilised teooriad ja mudelid käsitlevad seda ihulise tungi ja vajadusena nagu nälg või janu. Armastuse peamiseks tõukejõududeks on peetud seksuaalset külgetõmmet ning kiindumust, mis kujuneb täiskasvanute vahel umbes samamoodi nagu ema ja väikelapse vahel. Äsja armunud inimeste ajuskaneeringud näitavad, et neil on aktiveerunud sama ajupiirkond, mis nälja, janu ja uimastinälja puhul. Aja jooksul see reaktsioon nõrgeneb ning aktiveeruvad ajupiirkonnad, mis vastutavad pikaajaliste sidemete eest.

Psühholoogilised käsitlused vaatlevad armastust ka kui sotsiaalset ja kultuurilist nähtust. Eristatakse kirglikku armastust ja kiindumusarmastust. Esimese juurde kuulub tihti füsioloogiline erutus (nt kiirenenud südamelöögid), teine on lähedustunne ilma füüsilise erutusega. Tõenäoliselt mängivad armastuse kujunemise ja kogemise juures rolli nii hormoonid ja feromoonid kui ka kultuuritaust.

Sotsiaalsed ja kultuurilised käsitlused

Mõned ajaloolased on väitnud, et romantilise armastuse mõiste ja traditsioon kujunesid alles keskajal seoses rüütliekultuuri tekkega ning piirdusid kaua aega ühiskonna ülemkihtidega.

Armastus religioonis

Armastus on levinud ja oluline mõiste paljudes religioonides, kus nõutakse armastavat pühendumist mõnele jumalusele või usutakse, et jumal või jumalad armastavad oma palvlejaid. Paljudes usundites on mõni jumal või jumalanna armastuse kehastuseks või kaitselmuseks.

Kristlaste usuliste kohustuste hulka kuulub ligimesearmastus, mida on tõlgendatud mitte niivõrd emotsionaalse sidemena kuivõrd teadliku hoiaku ja valmisolekuna soovida inimestele head ja teha head.

Armastus filosoofias

Empedokles

Empedokles käsitles armastust (*philia*) ja vaenu (*neikos*) muutusi tekitavate printsiipidena maailmas, mis panevad neli elementi omavahel seonduma ja lahknema.

Platon

Alustrajavalt on armastuse käsitlemisest lääne filosoofias ja kultuuris mõjutanud Platon, kes jagas hinge kolmeks osaks: madalamalt kõrgemale himu (*thymos*), teadmine (*epistēmē*) ja mõistus (*nous*). Vastavalt jagas ta ka armastuse kolmeks liigiks:

- *Erōs* ehk meeleline armastus. Selle etaloniks on armastus abikaasa vastu. Seda armastust tajutakse meelte (nägemise, kuulmise, kompimise jt) abil.
- *Philia* etaloniks on armastus sõbra vastu. Seda armastust tajutakse intellekti abil, näiteks kollektioneerimine ja ristsõnade armastamine.
- *Agapē* etaloniks on armastus jumala vastu. Siia kuuluvad nii-öelda kõrgemad tunded, näiteks kodumaa-armastus ja seaduskuulekus.

Promiskuiteet

Allikas: Vikipeedia

Promiskuiteet on millegagi tegelemine ilma valikuta, juhuslikult, süütult. Seda mõistet on enim kasutatud seksuaalse kõiklubatavuse tähenduses.

Kuni 19. sajandini oli etnoloogias, sotsioloogias, kultuuranthropoloogias jt humanitaar- ja sotsiaalteadustes laialdaselt omaks võetud seisukoht, mille kohaselt ürgühiskonnas, enne abielu ja perekonna tekkimist, valitses promiskuiteet ehk seksuaalne kõiklubatavus. Arvati, et vastassugupooltest koosnev kogukond oli omavahel grupiabelus ning alles hiljem arenesid välja teistsugused abielutüübid (polügaamia, polüandria ja monogaamia).

Sellise seisukoha kujunemise põhjusi oli mitmeid. Enamik kultuuranthropoloogilisi uuringuid nn loodusrahvaste kohta tehti 19. sajandil "kabinetiteadlaste" poolt, kes ise polnud kunagi kohapeal käinud ning tuginesid üksnes reisijate, misjonäride jt ülestähendustele. Ürgühiskonna või inimkonna algse oleku rekonstrueerimisel lähtuti progressi-ideest, mille kohaselt on kõigile kultuuridele omased täiustumise ja komplitseeritumaks muutumise astmed. Tundus loogiline oletada, et kunagi, enne perekonnatüüpide väljakujunemist neid lihtsalt ei olnudki ning ürgühiskonnas olid seksuaalsuhted ilma igasuguste piiride ja tabudeta. Seda seisukohta esindab muuhulgas ka Friedrich Engelsi teos "Perekonna, eraomanduse ja riigi tekkimine", mis koos Karl Marxi teostega võeti kommunistliku ideoloogia teenistusse.

On juhitud tähelepanu ka sellele, et 19. sajandi viktoriaanliku moraali tingimustes võisid selliseid fantaasiaid tingida ka sügavalt psühholoogilised põhjused.

Kaasaegne kultuuranthropoloogia ei ole kinnitanud täieliku promiskuiteedi olemasolu üheskis teadaolevas ühiskonnas ega kultuuris.

Promiskuiteeti on praktiseeritud 60. aastatel hipide kommuunides jm alternatiivsetes subkultuurides.

Abielu, muud kooselu vormid.

Abielu on juriidiline (seadustel või tavadel põhinev) isikute vaheline suhe perekonna moodustamiseks, mis toob kaasa teatud õigusi ja kohustusi.

Abielu laiemas mõttes võib olla kahe inimese vaheline suhe (monogaamia, sealhulgas ka homoseksuaalne suhe) või ka kolme ja enama inimese vaheline suhe (polügaamia, grupiabelu vms). Kitsamas mõttes peab **abielu** olema kahe vastassoost isiku vaheline suhe.

Läänemaailmas on abielu traditsiooniliseks struktuuriks ühe mehe ja ühe naise suhe ja selle funktsioonid hõlmavad seksuaalset suhtlemist, ühist vastastikust sõltuvust ja ressursside, eesmärkide ja väärtuste jagamist.

Vabaabieluks nimetatakse sageli ametlikult registreerimata kooselu.

Abielu sõlmimine

Abielu tekib abiellumise ehk abielusõlmimise tagajärjel. Seda toimingut nimetatakse ka laulatuseks; seda sõna kasutatakse sagedamini kirikliku abiellumise puhul.

Abiellumise puhul peetakse sageli pulmad.

Eestis on registreeritud abielu võimalik mehe ja naise vahel, kui mõlemad on vähemalt 18 aastat vanad. Erandjuhtudel võib abielluda vähemalt 15-aastane isik. Sellisel juhul on vajalik eestkostja või vanemate nõusolek.

Eesti seaduste kohaselt ei registreerita abielu:

1. piiratud teovõimega inimesega;
2. lähisugulasega (intsestikeeld);
3. lapsendajate ja lapsendatute, samuti sama isiku poolt lapsendatute vahel
4. samasoolise inimesega;
5. rohkem kui ühe inimesega samaaegselt;
6. isikuga, kes on juba abielus.

Abielu lõpeb abikaasa surmaga või abielu lahutamisega. Abielu lahutamine on õigustoiming, mille viib läbi perekonnaseisuasutus või kohus.

Polügaamia ja monogaamia.

Polügaamia

Polügaamia on kolme või enama indiviidi omavaheline seksuaalsuhe. Enamasti mõeldakse *polügaamia* all ühe indiviidi seksuaalsuhet mitme vastassoost indiviidiga.

Polügaamia variandid on polügüünia ja polüandria. Sageli kasutatakse *polügaamia* mõistet *polügüünia* tähenduses: "mitmenaisepidamine".

Monogaamia on individiseksuaalsuhe vaid ühe partneriga

Monogaamse abielu puhul on nii mees kui naine seksuaalsuhtes vaid oma abikaasaga.

Polüandria ehk mitme mehepidamine näiteks - vendadel on ühine naine.

Abielu sõlmimine.

Kuidas anda abieluavaldust?

Abiellumisavaldus tuleb täita **eesti keeles**. Abiellumisavaldusi saab esitada Tallinnas, Pärnu mnt 67, sõltumata abiellujate elukohast.

Abieluavalduse esitamiseks peavad mõlemad abiellujad koos tulema Tallinna Perekonnaseisumetisse, Pärnu mnt 67, tuba 103. Avalduse blankett täidetakse kohapeal. Kaasa on vaja võtta isikut tõendavad dokumendid ja sünnitunnistused, kui sünd ei ole Eestis registreeritud. Isik, kes on olnud varem abielus, peab esitama abielu lõppemist või kehtetuks tunnistamist tõendava dokumendi (surmadokument, abielulahutuse dokument).

Abielu lahutamist kajastav välisriigi dokument peab sisaldama abielu lahutajate isikuandmeid, lahutatud abielu sõlmimise kohta ja aega, lahutamise otsuse teinud asutuse andmeid, otsuse tegemise aega ja jõustumise kuupäeva. **NB!** tavaliselt väljastavad välisriigi kohtud otsuse tegemisel minimaalsete andmetega kohtuotsuse väljavõtteid, mis on mõeldud siseriiklikuks kasutamiseks ja ei sisalda kõiki eelnõutuid andmeid. Kohtult tuleb paluda väljavõtet, mis sisaldab eeltoodud olulisi andmeid.

Kui on tegemist Euroopa Liidu liikmesriigi kohtu **abielulahutuse** otsusega, mis on tehtud peale 01.03.2005, peab sellele olema lisatud EL Nõukogu määruses 2201/2003EÜ sätestatud tõend (I Lisa). Määrus inglise keeles. Tõendi lisamine tagab täieliku info abielu lahutamise kohta ja, et kohtuotsus on jõustunud.

EL-i liikmesriigi kohtu abielulahutuse otsus, mis on tehtud enne 01.03.2005, peab olema apostillitud, muu riigi kui EL-i liikmesriigi peab olema apostillitud või legaliseeritud.

Välisriigi dokumendid peavad olema tõlgitud eesti keelde ja varustatud notari kinnitusega tõlke õigsuse kohta.

Abiellumisega seotud küsimused.

Kui kiiresti on võimalik abielluda?

Vastavalt Perekonnaseisutoimingute seaduse § 41 lõige 1 ei sõlmita abielu varem kui ühe kuu ja hiljem kui kolme kuu möödumisel päevast, millal abiellujad on perekonnaseisuasutusele esitanud abiellumisavalduse.

Palju maksab?

Riigilõiv on 300 krooni (19,17 EUR);

Riigilõivu saab maksta

Swedpanga arvelduskontole nr	221023778606
SEB panga arvelduskontole nr	10220034796011
Viitenumber	2900081855
Selgitus	RL abielu
Saaja	Rahandusministeerium

Piduliku kombetalituse eest (sisaldab käibemaksu 20%):

pidulik kombetalitus kolmapäeval	360 krooni (23,00 EUR)
pidulik kombetalitus neljapäeval	600 krooni (38,35 EUR)
pidulik kombetalitus reedel	1200 krooni (76,69 EUR)
pidulik kombetalitus laupäeval	1200 krooni (76,69 EUR)

Samuti on võimalik tellida abielu registreerimise pidulik kombetalitus väljaspool perekonnaseisuameti ruume Teie enda valitud kohas.

Nimi pärast abielu

Abielludes võivad abikaasad:

- valida uue perekonnanime või säilitada senise perekonnanime;

- uus perekonnanimi võib olla abikaasaga ühine perekonnanimi, milleks on ühe abikaasa abielu eel viimati kantud perekonnanimi või koosneda abielu eel viimati kantud perekonnanimest ja sellele järgnevast abikaasa perekonnanimest;
- uus perekonnanimi ei või koosneda enam kui kahest nimest ning selliselt antud perekonnanime võib kanda vaid üks abikaasadest.

Abikaasa perekonnanime lisamisel (näiteks Anderson-Kask) kasutatakse sidekriipsu (Nimeseadus).

Abiellumisega seotud küsimused 2

Kui vanalt on võimalik abielluda?

Abiellumisealine on isik, kes on saanud vähemalt 18-aastaseks. Vähemalt 15-aastaseks saanud isik peab esitama kohtumääruse tema teovõime laiendamise kohta nende toimingute tegemiseks, mis on vajalikud abielu sõlmimiseks ning abieluga seotud õiguste teostamiseks ja kohustuste täitmiseks.

Abielu välismaalasega Eesti Vabariigis

Kui abielluja on välisriigi kodanik, kellel ei ole Eestis elamisluba, ei või ta Eestis abielu sõlmida enne, kui on esitanud asjaomase riigi pädeva asutuse tõendi selle kohta, et tema elukohariigi õiguse järgi ei ole abielu sõlmimiseks takistusi. Tõend kaotab kehtivuse, kui abielu ei sõlmita tõendi väljastamisest arvates kuue kuu jooksul. Kui tõendis on märgitud lühem kehtivusaeg, lähtutakse sellest. Tõend peab kehtima abielu sõlmimise ajal. Nimetatud tõend tuleb **kas legaliseerida või kinnitada apostillega**. Tõend peab olema tõlgitud eesti keelde ja varustatud notari kinnitusega tõlke õigsuse kohta. Kehtiva elamisloaga välismaalasel ei ole täiendavaid dokumente esitada vaja.

Isik, kes on olnud varem abielus, peab esitama abielu lõppemist või kehtetuks tunnistamist tõendava dokumendi (surmadokument, abielulahutuse dokument).

Abielu välismaalasega väljaspool Eesti Vabariiki

Abiellumiseks väljaspool Eesti Vabariiki annab perekonnaseisuamet abieluvõime tõendi. Nimetatud tõendi saamiseks tuleb koos isikut tõendava dokumendiga ilmuda Tallinna Perekonnaseisuametisse. Tõendi väljastamise eest tasutakse riigilõivu 25 krooni (1.6 EUR).

Kuidas muuta välismaal sõlmitud abielu legaalseks Eesti Vabariigis?

Selleks tuleb välisriigis väljaantud abielutunnistus selle väljaandnud maa vastavas ametkonnas kas legaliseerida või kinnitada apostilliga, Eestis tuleb see tõlkida eesti keelde ja varustada notari kinnitusega tõlke õigsuse kohta ning registreerida Eesti **rahvastikuregistris**.

Legaliseerida või apostillida?

Et välisriigis väljaantud dokument oleks Eestis kehtiv, tuleb ta **legaliseerida**.

Kui aga dokumendi väljaandnud riik on ühinenud **välisriigi avalike dokumentide legaliseerimise nõude tühistamise Haagi konventsiooniga**, tuleb dokument kinnitada apostilliga. Täpsem info nimetatud konventsiooni ja sellega ühinenud riikide kohta asub Välisministeeriumi kodulehel.

Kui Eesti ja välisriigi vahel on sõlmitud õigusabileping, ei ole dokumendi täiendav kinnitamine vajalik. Eestil on sõlmitud õigusabilepingud järgmiste riikidega:

- Läti
- Leedu
- Ukraina
- Venemaa
- Poola

NB! Kõik võõrkeelsed dokumendid peavad olema tõlgitud eesti keelde ja tõlge notariaalselt kinnitatud.

Muud perekonnaseisu aktid.

Abielu lahutamist kajastav välisriigi dokument peab sisaldama abielu lahutajate isikuandmeid, lahutatud abielu sõlmimise kohta ja aega, lahutamise otsuse teinud asutuse andmeid, otsuse tegemise aega ja jõustumise kuupäeva. **NB!** tavaliselt väljastavad välisriigi kohtud otsuse tegemisel minimaalsete andmetega kohtuotsuse väljavõtteid, mis on mõeldud siseriiklikuks kasutamiseks ja ei sisalda kõiki eelnõutuid andmeid. Kohtult tuleb paluda väljavõtet, mis sisaldab eeltoodud olulisi andmeid.

Kui on tegemist Euroopa Liidu liikmesriigi kohtu **abielulahutuse** otsusega, mis on tehtud peale 01.03.2005, peab sellele olema lisatud EL Nõukogu määruses 2201/2003EÜ sätestatud tõend (I Lisa). Määrus inglise keeles. Tõendi lisamine tagab täieliku info abielu lahutamise kohta ja, et kohtuotsus on jõustunud.

EL-i liikmesriigi kohtu abielulahutuse otsus, mis on tehtud enne 01.03.2005, peab olema apostillitud, muu riigi kui EL-i liikmesriigi peab olema apostillitud või legaliseeritud.

Välisriigi dokumendid peavad olema tõlgitud eesti keelde ja varustatud notari kinnitusega tõlke õigsuse kohta.

Sünd ja surm.

1. juulist 2010 jõustub uus perekonnaseadus ja perekonnaseisutoimingute seadus. Seoses sellega muutub perekonnaseisutoimingute tegemise kord perekonnaseisuasutustes. Perekonnaseisutoiminguid teevad järgmised asutused:

- Maavalitsused registreerivad sündi ja surmi, kinnitavad abielude sõlmimist ja lahutamist, muudavad ja parandavad perekonnaseisuandmeid, teevad andmehõivekandeid perekonnaseisuaktide, kohtulahendite ja välisriigi perekonnaseisudokumentide alusel, annavad väljavõtteid perekonnaseisuandmetest, võtavad vastu nime muutmise taotlusi.
- Valla- ja linnavalitsused registreerivad sündi ja surmi, kui nende haldamisel oleval territooriumil ei asu maavalitsust. Näiteks ei registreeri sündi ja surmi Rapla ja Jõhvi vallavalitsused.
- Alates 01.07.2010 kinnitavad abielu sõlmimist ka vaimulikud ja notarid. Notarid kinnitavad ka abielude lahutamist.

Riigi ja kohaliku omavalitsuse asutused ja teised avaliku ülesande täitjad peavad lähtuma rahvastikuregistrisse kantud andmetest ega tohi nõuda paberkandjal väljavõtte esitamist.

SÜND

Sünni registreerimise avalduse võib esitada ükskõik millisele perekonnaseisuasutusele. Avalduse esitab lapse seaduslik esindaja ühe kuu jooksul lapse sündimise päevast arvates perekonnaseisuasutusele isiklikult kohale tulles. Perekonnaseisuasutus registreerib sünni seitsme tööpäeva jooksul sünni registreerimise avalduse saamise päevast alates.

Sünni registreerimiseks vajalikud dokumendid:

- avaldajate isikut tõendavad dokumendid;
- tervishoiuteenuse osutaja tõend lapse sünni kohta.

Perekonnaseisuasutusel on seadusest tulenevatel juhtudel õigus nõuda ka muid sünnikande tegemiseks vajaminevaid andmeid tõendavaid dokumente (näit vanemate abieludokument).

Avaldused ja kõik dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele eesti keeles. Võõrkeelsed dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele koos notari, konsulaarametniku või vandetõlgi kinnitatud tõlkega.

Sünnikande aluseks olev välisriigi dokument peab olema legaliseeritud või kinnitatud apostilliga, kui välisleping ei näe ette teisiti.

Lapse emaks on naine, kes on lapse sünnitanud. Lapse isaks on mees, kes on lapse eostanud. Loetakse, et lapse on eostanud mees:

- 1) kes on lapse emaga abielus;
- 2) kes on isaduse omaksvõtnud või
- 3) kelle isadus on tuvastatud kohtus.

Isaduse omaksvõtu avalduse võib esitada lapse sünni registreerimisel, pärast lapse sünni registreerimist või juhul, kui isaduse omaksvõtu avalduse esitamine võib osutuda pärast lapse sündi võimatuks või raskeks, ka naise raseduse ajal.

Kui lapse isa ei ole lapse emaga abielus olev mees, peavad abikaasad esitama selle kohta lapse sünni registreerimisel põlvnemise välistamise avalduse, mille võib esitada notariaalselt kinnitatuna. Sellisel juhul ei kanta lapse isa andmeteks ema abikaasa andmeid ning on võimalik teha isaduse omaksvõttu lapse tegeliku isa poolt.

Kui isaduse omaksvõtt toimub sünni registreerimisel, siis täidetakse vastav osa sünni registreerimise avaldusel. Kui isaduse omaksvõtt toimub peale sünni registreerimist, siis täidetakse isaduse omaksvõtu avaldus pärast sünni registreerimist.

Kui lapse põlvnemine ei ole perekonnaseaduse kohaselt tuvastatud, jäetakse vanema andmed rahvastikuregistrisse kandmata st neid ei ole ka sünnitõendil.

Sünnikande tegemisel kantakse rahvastikuregistrisse andmed lapse hooldusõiguse kohta. Abielus olevatel vanematel on ühine hooldusõigus. Abielus mitteoleva vanemad võivad sünni registreerimisel valida, kas neil on ühine hooldusõigus või jätavad hooldusõiguse ühele neist.

Sünni tõendamiseks väljastatakse avaldajaile soovi korral sünnitõend.

syunni registreerimise avaldus

põlvnemise välistamise avaldus

isaduse omaksvõtu avaldus pärast syunni registreerimist

SURM

Surma registreerimiseks esitatakse perekonnaseisuasutusele avaldus **seitsme päeva** jooksul isiku surmapäevast või surnud isiku leidmise päevast arvates. Perekonnaseisuasutus registreerib surma **kolme tööpäeva** jooksul sellekohase avalduse saamisest arvates.

Surma registreerimisel vajalikud dokumendid:

- surnu isikut tõendav dokument;
- arstlik surmateatis;
- avaldaja isikut tõendav dokument.

Võimalusel esitatakse surnu abielu tõendav dokument.

Perekonnaseisuasutusel on seadusest tulenevatel juhtudel õigus nõuda ka muid surmakande tegemiseks vajaminevaid andmeid tõendavaid dokumente .

Avaldus ja kõik dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele eesti keeles.

Võõrkeelsed dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele koos notari, konsulaarametniku või vandetõlgi kinnitatud tõlkega.

Surmakande aluseks olev välisriigi dokument peab olema legaliseeritud või kinnitatud apostille`ga, kui välisleping ei näe ette teisiti.

Surma tõendamiseks väljastatakse surmatõend.

Uue nime andmine

UUE NIME ANDMINE

Nimeseaduses sätestatud juhtudel võib isik esitada perekonnaseisuasutusele taotluse uue nime saamiseks (ees-ja/või perekonnanime muutmiseks).

Isikule uue eesnime, perekonnanime või isikunime andmiseks esitab isik perekonnaseisuasutusele vormikohase avalduse.

Uue nime andmiseks vajalikud dokumendid:

- avaldaja isikut tõendav dokument;
- avaldaja sünni tõendav dokument;
- avaldaja perekonnaseisu tõendav dokument;
- avaldaja laste sünni tõendav dokument.

Dokumendi või andmete esitamist ei nõuta, kui kande tegemiseks vajalikke andmeid on võimalik saada rahvastikuregistrist.

Avaldus ja kõik dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele eesti keeles.

Võõrkeelsed dokumendid esitada perekonnaseisuasutusele koos notari, konsulaarametniku või vandetõlgi kinnitatud tõlkega.

Uue eesnime, perekonnanime või isikunime andmise taotlus vaadatakse mõistliku tähtaja jooksul.

Nime muutmine on sõltuvalt nimeseaduses sätestatud nime muutmise põhjusest kas riigilõivu eest - **600 krooni või ilma riigilõivuta**.

Nime muutmist tõendab kas nimemuutmise otsus (kui nime muutmise otsuse teeb regionaalministri volitatud isik) või regionaalministri käskkiri (kui nime muutmise otsuse teeb regionaalminister).

Perekonnaseisu tõendid

PEREKONNASEISU TÕENDID

Isikul on õigus saada oma perekonnasündmuse registreerimisel esmane tõend tasuta. Hiljem on õigus saada perekonnasündmuse kohta korduvat tõendit maavalitsustest.

Maavalitsuste arhiivis säilitatakse paberdokumente alates 01.07.1926, samuti kirikuraamatuid ning perekonnakirju ja nende juurde kuuluvaid lisatoimetusi.

Andmeid ja dokumente perekonnasündmuste kohta enne 01.07.1926 on võimalik saada Tartu Ajalooarhiivist (ajalooarhiiv at ra dot ee ajalooarhiiv at ra dot ee

ajalooarhiiv@ra.ee) ja Tallinna Linnaarhiivist (linnaarhiiv at tallinnlv dot ee linnaarhiiv at tallinnlv dot ee linnaarhiiv@tallinnlv.ee) .

Genealoogiliste uurimiste korral soovitame pöörduda:

- Ajalooarhiivi kodulehekülg : www.eha.ee;
- Eesti Genealoogia Seltsi kodulehekülg : www.genealoogia.ee;
- Onomastika NET : www.history.ee/ono/;
- Eestikeelne perekonnaajaloo foorum: <http://www.isik.ee/foorum/>;
- Millest alustada suguvõsa uurimist: <http://www.isik.ee/algus.html>.

Maavalitsused väljastavad järgmiseid korduvaid väljavõtteid:

- Korduv sünnitõend, surmatõend, abielutõend, abielulahutuse tõend.
- Perekonnaseisuakti, perekonnakirja või lisatoimetuses oleva dokumendi ära kiri.
- Perekonnaseisuandmete kinnitatud ja kinnitamata väljavõte.

Väljavõtteid väljastatakse nii elektrooniliselt kui ka paberil. Väljavõte kajastab perekonnaseisuandmeid väljavõtte tegemise seisuga.

Riigilõivud tõendite korral:

- Riigilõivu **ei võeta** esmakordse sünni-, surma-, abielu- ja abielulahutuse tõendi väljastamise eest.
- Riigilõivu **ei võeta** rahvastikuregistri väljavõtte (nii kinnitatud kui kinnitamata) eest.
- Korduva sünni-, surma-, abielu- ja abielulahutuse tõendi väljastamise eest maksta riigilõivu **50 krooni**.
- Abieluvõimetõendi, perekonnaseisuakti, perekonnakirja või lisatoimetuses oleva dokumendi kinnitatud ära kiri eest tasuda riigilõivu **25 krooni**.
- Eesti välisesinduses perekonnaseisuandmete väljatrüki õigsuse ametliku kinnitamise eest tasuda riigilõivu **230 krooni**.
- Valla- või linnasekretäri poolt perekonnaseisuandmete väljatrüki õigsuse kinnitamise eest tasuda riigilõivu **15 krooni**.

ANDMETE MUUTMINE JA PARANDAMINE AVALDUSE ALUSEL

Kui isik soovib muuta enda või tema alaealiste laste või eestkostetavate rahvastikuregistri andmeid, siis peab ta esitama avalduse maavalitsusele.

andmete parandamise ja muutmise avaldus

Perekonnaseadus. ABIELU ÜLDISED ÕIGUSLIKUD TAGAJÄRJED

Perekonnaseadus

Vastu võetud 18.11.2009

RT I 2009, 60, 395

jõustumine 01.07.2010

3. peatükk ABIELU ÜLDISED ÕIGUSLIKUD TAGAJÄRJED

1. jagu Üldsätted

§ 15. Abieluline kooselu ning abikaasade õigused ja kohustused

(1) Abiellumisega alustavad mees ja naine abielulist kooselu, mis kohustab neid vastastikuseks lugupidamiseks ja toetuseks. Abikaasadel on teineteise ja perekonna suhtes võrdsed õigused ja kohustused. Nad korraldavad ühiselt oma abielulise kooselu ja perekonna vajaduste rahuldamise, pidades silmas teineteise ja laste heaolu ning vastutades teineteise ees abieluga seotud kohustuste täitmise eest.

(2) Abikaasad osalevad ühise koduse majapidamise korraldamises ja sissetuleku hankimises oma võimaluste kohaselt. Tegevusala valides ja oma tegevusalal tegutsedes peab abikaasa parimal viisil kasutama oma võimalusi perekonna ülalpidamiseks vajalike vahendite hankimiseks.

(3) Käesoleva paragrahvi lõigetes 1 ja 2 sätestatud kohustuste rikkumine võib olla üksnes abielu lahutamise nõude aluseks.

§ 16. Perekonna ülalpidamise kohustus

(1) Abikaasad on vastastikku kohustatud oma tööga ja varaga perekonda ülal pidama.

(2) Perekonna ülalpidamine hõlmab tegevust ja varalisi panuseid, mis on perekonna elutingimuste kohaselt vajalikud ühise majapidamise kulude katteks ning kummagi abikaasa ja nende ülalpeetavate laste tavapäraste ning erivajaduste rahuldamiseks (perekonna huvides tehtud kulutused).

(3) Kui abikaasad elavad lahus, annab kumbki teise abikaasa tavapäraste vajaduste rahuldamiseks ülalpidamist korrapäraselt makstavate rahasummadena samadel alustel nagu perekonna ülalpidamisel käesoleva paragrahvi lõigete 1 ja 2 kohaselt. Lahus elav abikaasa ei ole õigustatud teiselt abikaasalt endale ülalpidamist nõudma, kui ta suudab end ise ülal pidada või kui lahuselu on põhjustanud tema ise oma käitumisega.

(4) Abikaasa võib nõuda ülalpidamiskohustuse täitmist või kohustuse täitmata jätmise tõttu tekkinud kahju hüvitamist tagasiulatuvalt kuni ühe aasta eest enne ülalpidamishagi kohtule esitamist.

§ 17. Kulutused perekonnale

Kui üks abikaasa teeb perekonnale suuremaid rahalisi kulusi kui teine abikaasa, eeldatakse, et tal ei ole õigust nõuda teiselt abikaasalt rohkem panustatud vahendite hüvitamist.

§ 18. Tehingud perekonna vajaduste rahuldamiseks

(1) Tehingust, mille abikaasa teeb ühise majapidamise korraldamise või laste huvides või perekonna muude tavapärase vajaduste katmiseks, tekib abikaasade solidaarkohustus, kui tehingu ulatus ei ületa abikaasade elutingimuste kohast mõistlikku määra.

(2) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud tehingu kohustatud poole suhtes on abikaasad solidaarvõlausaldajad.

(3) Abikaasad ei või käesoleva paragrahvi lõikes 1 sätestatust omavahelise kokkuleppega võlausaldaja kahjuks kõrvale kalduda.

§ 19. Vastutus teise abikaasa võetud kohustuste eest

Abikaasa vastutab teise abikaasa võetud kohustuste täitmise eest niivõrd, kuivõrd abikaasa võib teda esindada või teda oma toimingutega kohustada.

§ 20. Hoolsuskohustuse ulatus

Abikaasad peavad abielust tulenevaid kohustusi täites ilmutama teineteise vastu niisugust hoolt, nagu nad tavaliselt rakendavad oma asjades.

§ 21. Perekonna ühine eluase

Perekonna eluasemena käsitatakse eluruumi, kus perekonnaliikmed tavapäraselt elavad.

2. jagu Lahuselu õiguslikud tagajärjed

§ 22. Tarbevara jagamine lahuselu korral

(1) Kui abikaasad elavad lahus, ei või abikaasa välja nõuda temale kuuluvaid perekonna huvides kasutatud esemeid juhul, kui teine abikaasa vajab esemeid oma eraldatud majapidamises ja tal on esemete edasikasutamiseks õigustatud huvi.

(2) Perekonna eluaseme tavalise sisustuse esemed, mis kuuluvad abikaasadele ühiselt, jagatakse nende vahel õigluse põhimõttest lähtudes.

(3) Kui abikaasad ei jõua vara jagamisel kokkuleppele, otsustab asja kohus hagita menetluses. Kohus võib kindlaks määrata esemete kasutamise eest makstava mõistliku tasu. Käesolevas paragrahvis sätestatu ei mõjuta esemete omandiõigust, kui pooled ei lepi kokku teisiti.

§ 23. Ühine eluase lahuselu korral

(1) Kui abikaasad elavad lahus või kui üks neist tahab eraldi elada, võib üks abikaasa nõuda, et teine abikaasa loovutaks perekonna ühise eluaseme või osa sellest talle ainukasutamiseks, kui see on vajalik suurte isiklike vastuolude vältimiseks. Otsustamisel arvestatakse omandisuhteid ja piiratud asjaõigusi kinnisasjale, millel perekonna eluase asub. Eluaseme loovutamise võib määrata kindlaks tähtjaks, kuid mitte kauemaks kui abielu lõppemiseni.

(2) Kui üks abikaasa on kohustatud loovutama perekonna eluaseme või selle osa ainukasutamiseks teisele abikaasale, võib ta sellelt nõuda õiglast kasutustasu.

Perekonnaseadus. Abikaasade varasuhted.

4. peatükk ABIKAASADE VARASUHTED

1. jagu Üldsätted

§ 24. Varasuhte valik

(1) Abiellujad võivad kokkuleppel enne abielu sõlmimist abiellumisavaldusega perekonnaseisutoimingute seaduses ettenähtud korras valida varasuhte käesoleva peatüki teises jaos toodud varasuhete liikide hulgast. Nimetatud tahteavaldus jõustub abielu sõlmimisel.

(2) Kui abiellujad ei vali varasuhet abiellumisavaldusega või ei sõlmi abieluvaralepingut, kohaldatakse nende varalistele suhetele abielu sõlmimisest alates varaühisuse kohta sätestatud.

(3) Kui abikaasad valivad varasuhte abiellumisavaldusega ning sõlmivad lisaks ka abieluvaralepingu, siis kohaldatakse abikaasade varalistele suhetele abieluvaralepingut.

2. jagu Varasuhete liigid

1. jaotis Varaühisus

1. alljaotis Üldsätted

§ 25. Ühisvara

Varaühisuse puhul lähevad abikaasade ühisomandisse varaühisuse kestel omandatud esemed ning abikaasade muud varalised õigused (edaspidi *ühisvara*).

§ 26. Ühisvara ühtsuse põhimõte

(1) Abikaasa ei saa käsutada oma osa ühisvaras ega üksikus ühisvarasse kuuluvas esemes. Abikaasal ei ole õigust nõuda varaühisuse kestel ühisvara jagamist.

(2) Abikaasadele ühiselt kuuluva nõude võib tasaarvestada üksnes sellise nõudega, mille rahuldamine ühisvara arvel on ette nähtud seaduse või kokkuleppega.

§ 27. Lahusvara

(1) Ühisvara hulka ei kuulu kummagi abikaasa lahusvara.

(2) Abikaasa lahusvara moodustavad:

1) abikaasa isiklikud tarbeesemed;

2) esemed, mis olid abikaasa omandis enne abiellumist või mille abikaasa omandas abielu kestel tasuta käsutuse, sealhulgas kinke alusel või pärimise teel;

3) esemed, mille abikaasa omandab oma lahusvarasse kuuluva õiguse alusel või hüvitisena lahusvarasse kuuluva eseme hävimise, kahjustamise või äravõtmise eest või lahusvaraga tehtud tehingu alusel.

(3) Lahusvara hulka ei arvata neid kulutusi, mille kumbki abikaasa on varaühisuse kestel varalt kasu saamiseks töö või varaliste soorituste näol teinud (vajalikud ja kasulikud kulutused). Niisuguste kulutuste väärtus arvestatakse abikaasade ühisvara hulka.

(4) Abieluvaralepinguga võib tunnistada ühisvaraks või lahusvaraks üksikuid esemeid või teatavas liiki kuuluvaid esemeid.

(5) Abikaasa valitseb oma lahusvara iseseisvalt ja omal kulul.

(6) Varaese loetakse abikaasade ühisvara hulka kuuluvaks seni, kuni ei ole tõendatud selle kuulumine abikaasa lahusvara hulka. Kolmandate isikute suhtes kehtib varaeseme kuulumine abikaasa lahusvara hulka ainult käesoleva seaduse §-s 61 sätestatud järgides.

2. alljaotis Ühisvara valitsemine

§ 28. Ühisvara ühise valitsemise põhimõtted

(1) Abikaasad teostavad ühisvaraga seotud õigusi ja kohustusi ühiselt, kui ei ole kokku lepitud teisiti. Abikaasadel on õigus vallata ühisvara hulka kuuluvaid esemeid ühiselt.

(2) Abikaasad võivad abieluvaralepinguga anda ühisvara valitsemise õiguse ühele abikaasale.

(3) Ühisvara valitsevad abikaasad lähtuvad abielulise kooselu ja vara korrapärase majandamise huvidest. Nad teavitavad teineteist vara valitsemise toimingutest ja vara seisust.

(4) Abikaasa võib nõuda teiselt abikaasalt registrisse kantava ühisvara hulka kuuluva eseme kohta tehtud kande parandamiseks vajalike tehingute tegemist.

§ 29. Varaga tehingute tegemine

(1) Kui abikaasad valitsevad ühisvara ühiselt, võivad nad sellega tehinguid teha ja varaga seotud õigusvaidlusi pidada ainult ühiselt või teise abikaasa nõusolekul. Kui üks abikaasa käsutab abikaasade ühisvara hulka kuuluvat vallasasja või õigust, eeldatakse teise abikaasa nõusolekut. Abikaasa võib teise abikaasa nõusolekuta teha ühisvaraga tehinguid enda ja perekonna igapäevaste vajaduste rahuldamiseks.

(2) Abieluvaralepinguga võib ette näha, et abikaasa nõusolekut ei ole vaja teise abikaasa iseseisvas majandustegevuses tehtavate tehingute puhul.

(3) Kui ühelt abikaasalt ei ole võimalik eelkõige haiguse või äraoleku tõttu nõusolekut saada või ta piisava põhjusega keeldub ühisvaraga tehingu tegemiseks vajaliku nõusoleku andmisest, võib teise abikaasa avalduse alusel anda nõusoleku kohus hagita menetluses, kui tehingu tegemata jätmisega või viivitamisega seondub kahju tekkimise oht.

(4) Käesoleva paragrahvi lõike 1 alusel tehtud tehingust tekib abikaasade solidaarkohustus. Tehingu kohustatud poole suhtes on mõlemad abikaasad solidaarvõlausaldajad.

§ 30. Vara valitsemine ühe abikaasa poolt

(1) Kui ühisvara valitsemise õigus on käesoleva seaduse § 28 lõike 2 kohaselt antud ühele abikaasale, on temal õigus ühisvara hulka kuuluvat eset vallata ja käsutada, arvestades teise abikaasa kasuks seaduses ja abieluvaralepingus ettenähtud piiranguid. Ühisvara üksi valitsev abikaasa peab ühisvaraga seotud õigusvaidlusi enda nimel.

(2) Vara valitsev abikaasa võib ainult teise abikaasa nõusolekul käsutada või kohustuda käsutama perekonna eluasemena kasutatavat või ühe abikaasa poolt eraldi kasutatavat eluruumi ning anda selle kolmanda isiku kasutusse või lõpetada selle kasutamise aluseks oleva õigussuhte.

§ 31. Tehingu heakskiitmine

(1) Abikaasa nõusolekuta ühisvara hulka kuuluvate esemetega tehtud mitmepoolne tehing on tühine, välja arvatud juhul, kui abikaasa, kelle nõusolekuta või osaluseta tehing tehti, selle hiljem heaks kiidab.

(2) Kui abikaasa on teinud tehingu teise abikaasa nõutava nõusolekuta, võib tehingu teine pool teha abikaasale, kelle nõusolekuta tehing tehti, ettepaneku tehing heaks kiita. Heakskiit on kehtiv, kui see on avaldatud ettepaneku tegijale.

(3) Kui abikaasa, kelle nõusolekuta tehing tehti, ei avalda heakskiitu kahe nädala jooksul käesoleva paragrahvi lõikes 2 nimetatud ettepaneku saamisest arvates, siis loetakse, et ta ei ole tehingut heaks kiitnud.

(4) Kuni tehingu heakskiitmiseni võib teine pool tehingu tegemiseks teatud tahteavalduse tagasi võtta. Kui varaühisus oli teisele poolele teada, ei või ta tahteavaldust tagasi võtta, kui ta tehingut tehes teadis või pidi teadma, et teine abikaasa ei ole nõusolekut andnud.

§ 32. Ühepoolne tehing

Abikaasa nõusolekuta ühisvara hulka kuuluvate esemetega tehtud ühepoolne tehing on tühine. See ei kehti testamendiga tehtavate korralduste kohta.

§ 33. Vastutus kolmanda isiku ees

(1) Abikaasa vastutab kolmanda isiku ees oma lahusvaraga ja ühisvaraga täies ulatuses:

- 1) nende kohustuste eest, mille kumbki abikaasa on võtnud perekonna vajaduste rahuldamiseks käesoleva seaduse § 18 kohaselt või ühisvara valitsemisest tulenevalt;
- 2) abikaasade solidaarkohustuse täitmise eest;
- 3) kohustuste täitmise eest, mille puhul on kohustatud abikaasa leppinud kolmanda isikuga kokku, et ta vastutab nii ühisvaraga kui ka lahusvaraga.

(2) Käesoleva paragrahvi lõike 1 punktis 3 nimetatud kokkuleppe sõlmimiseks on vaja ka teise abikaasa nõusolekut.

(3) Muude kohustuste eest vastutab kumbki abikaasa oma lahusvaraga ja pooles väärtuses ühisvaraga. Võlausaldaja võib nõuda ühisvara jagamist, kui ta tõendab, et lahusvarast kohustuste täitmiseks ei piisa.

§ 34. Vara kasutamise hüvitamine

(1) Kui ühisvara valitsema õigustatud abikaasa kasutab ühisvara oma lahusvara huvides, peab ta kasutatud vara väärtuse hüvitama. Hüvitis arvatakse ühisvara hulka.

(2) Kui abikaasa kasutab oma lahusvara ühisvara huvides, võib ta nõuda, et selle väärtus hüvitatakse ühisvara arvel.

(3) Kui ühisvara väheneb abikaasa süüalise käitumise tõttu või tehingu tõttu, mille ta on teinud teise abikaasa tahteavalduseta, peab abikaasa vara vähenemise hüvitama. Hüvitis arvatakse ühisvara hulka.

§ 35. Varasuhte lõppemine

Varaühisuse varasuhe lõpeb, kui:

- 1) üks abikaasa sureb;
- 2) sõlmitakse abieluvaraleping, millega kehtestatakse seaduses ettenähtud muu abieluvarasuhe;
- 3) abielu lahutatakse või
- 4) varasuhe lõpetatakse käesoleva seaduse § 36 kohaselt abikaasa nõudel kohtuotsuse alusel.

§ 36. Varaühisuse lõpetamise hagi

(1) Abikaasa võib hageda varaühisuse lõpetamist, kui:

- 1) tema õigused on oluliselt ohustatud seetõttu, et teine abikaasa on korduvalt kuritarvitanud oma õigust ühisvara valitseda, või seetõttu, et teine abikaasa ei osale piisava põhjusega ühisvara korrapärase majandamises;
- 2) teine abikaasa on rikkunud perekonna ülalpidamise kohustust ja see võib perekonna ülalpidamist oluliselt ohustada.

(2) Kui varaühisus on käesoleva paragrahvi lõike 1 alusel lõpetatud, saadab kohus sellekohase kohtulahendi ärakirja abieluvararegistrile vastava kande tegemiseks.

(3) Varaühisuse varasuhte lõpetamisel käesoleva paragrahvi alusel tekib abikaasade vahel varalahusus.

3. alljaotis Ühisvara jagamine

§ 37. Jagamine

(1) Varaühisuse lõppedes jagavad abikaasad ühisvara omavahel. Abikaasa võib esitada ühisvara jagamise taotluse kohtule juba koos abielu lahutamise või kehtetuks tunnistamise hagiaga või koos varaühisuse lõpetamise hagiaga.

(2) Kuni jagamiseni kohaldatakse ühisvara valdamise, kasutamise ja käsutamise suhtes käesoleva jaotise 2. alljaotises ühisvara valitsemise kohta kehtestatud nõudeid.

(3) Ühisvara jagatakse abikaasade vahel kaasomandi lõpetamise sätete kohaselt võrdsetes osades, kui ei ole kokku lepitud teisiti.

§ 38. Varal lasuvate kohustuste täitmine

Ühisvaral lasuvad kohustused täidetakse vara jagamise käigus või jagatakse abikaasade vahel sarnaselt muu varaga. Samal moel kohaldatakse seaduses kohustuste ülemineku kohta sätestatut.

§ 39. Abielu lõppemine abikaasa surmaga

Kui abielu lõpeb ühe abikaasa surmaga, kuulub surnud abikaasa osa ühisvaras tema pärandvara hulka. Abikaasade ühisvara jagamisele pärast ühe abikaasa surma kohaldatakse kaaspärijate kohta pärimisseaduses sätestatut.

Abieluvaraleping.

3. jagu Abieluvaraleping

§ 59. Abieluvaraleping

(1) Abikaasad võivad omavahelise kokkuleppega (edaspidi *abieluvaraleping*):

- 1) lõpetada nende vahel abiellumisel tehtud valiku või abieluvaralepingu alusel kehtiva varasuhte;
- 2) kehtestada muu seaduses ettenähtud varasuhte või
- 3) seaduses ettenähtud juhtudel varasuhet muuta.

(2) Abieluvaralepingu võib sõlmida enne abiellumist või abielu kestel. Enne abiellumist sõlmitud abieluvaraleping jõustub abielu sõlmimise päeval.

§ 60. Abieluvaralepingu vorm

Abieluvaralepingu sõlmivad abikaasad isiklikult. Abieluvaraleping sõlmitakse notariaalselt tõestatud vormis.

§ 61. Abieluvaralepingu õiguslik tähendus kolmandate isikute suhtes

(1) Abieluvaralepingu andmed kantakse abikaasa nõudel abieluvararegistrisse.

(2) Kui abikaasad muudavad nende suhtes käesoleva seaduse § 24 järgi kehtivat varasuhet või lõpetavad varasuhte, on muudatustel kolmanda isiku suhtes õiguslik tähendus ainult siis, kui need on abieluvaralepinguna kantud abieluvararegistrisse või kui abieluvaralepingu olemasolu oli kolmandale isikule teada.

(3) Käesoleva paragrahvi lõiked 1 ja 2 kehtivad ka siis, kui abikaasad lõpetavad abieluvaralepingu või kohtuotsuse alusel abieluvararegistrisse kantud varaliste suhete korralduse või kui nad seda muudavad.

(4) Abieluvararegistrit peetakse abieluvararegistri seaduses sätestatud korras.

§ 62. Abieluvaralepingu lõppemine

Abieluvaraleping lõpeb, kui:

- 1) üks abikaasa sureb või abielu lahutatakse;
- 2) sõlmitakse uus abieluvaraleping, millega kehtestatakse seaduses ettenähtud muu abieluvarasuhe, või
- 3) vara juurdekasvu tasaarvestus või varaühisus lõpetatakse abikaasa hagi alusel kohtuotsusega.

Ülalpidamine, elatisraha.

2. jagu Lahutatud abikaasa ülalpidamine

§ 72. Last hooldava lahutatud abikaasa ülalpidamise kohustus

Kui lahutatud abikaasa ei suuda pärast lahutust ühise lapse hooldamise tõttu ise enda ülalpidamise eest hoolitseda, võib ta teiselt lahutatud abikaasalt nõuda endale ülalpidamist kuni lapse kolmeaastaseks saamiseni.

§ 73. Lahutatud abikaasa ülalpidamise kohustus muudel juhtudel

(1) Kui lahutatud abikaasa ei suuda kas oma vanuse või oma tervise seisundi tõttu pärast lahutust ise enda ülalpidamise eest hoolitseda ning vanusest või tervise seisundist tingitud abivajadus oli abielu lahutamise ajaks olemas, võib ta nõuda endale ülalpidamist teiselt lahutatud abikaasalt. Vanuse või tervise seisundi tõttu võib teiselt lahutatud abikaasalt ülalpidamist nõuda ka juhul, kui tervise seisundist tingitud abivajadus oli olemas ajaks, millal lõppes õigus saada teiselt lahutatud abikaasalt ülalpidamist muul seaduses sätestatud alusel.

(2) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud ülalpidamist tuleb maksta nii kaua, kuni ülalpidamist saama õigustatud isikult, ja niisuguses ulatuses, milles ülalpidamist saama õigustatud isikult, ei või endale sissetuleku hankimist eeldada.

§ 74. Ülalpidamise suurus

(1) Ülalpidamise suurus määratakse kindlaks ülalpidamist saama õigustatud abikaasa tavapärasest eluvajadusest lähtudes ning arvestades ka abikaasade varalist seisundit ja elutingimusi abielu ajal. Kohus võib jätta abikaasade senise varalise seisundi arvesse võtmata või arvestada seda ainult teatud ajavahemikku silmas pidades, kui senisest varalisest seisundist lähtumine kogu ülalpidamiskohustuse ajal ei oleks abielu kestust ning majapidamise ja sissetuleku hankimise korraldust arvesse võttes mõistlik.

(2) Ülalpidamist saama õigustatud abikaasa peab enda ülalpidamise eesmärgil võõrandama oma vara ulatuses, mis mõlema abikaasa varalist seisundit arvestades vastab õigluse ja otstarbeka majandamise põhimõtetele. Ülalpidamist andma kohustatud abikaasa peab ülalpidamiskohustuse täitmise eesmärgil võõrandama oma vara niisuguses ulatuses, mis mõlema endise abikaasa varalist seisundit arvestades vastab õigluse ja otstarbeka majandamise põhimõtetele.

§ 75. Elatise väljamõistmine

(1) Kui kohustatud pool ei täida ülalpidamiskohustust, mõistab kohus temalt õigustatud isiku nõudel välja elatise.

(2) Elatise võib õigustatud isiku nõudel välja mõista ka ühekordselt makstava summana, kui selleks on oluline põhjus ja kohustatud isikut sellega ebaõiglaselt ei koormata.

§ 76. Ülalpidamiskohustuse piiramine ja selle äralangemine

(1) Kohus võib vabastada lahutatud abikaasa ülalpidamiskohustusest, piirata kohustust ajaliselt või vähendada elatise suurust, kui elatise maksmine oleks äärmiselt ebaõiglane, arvestades muu hulgas õigustatud isiku hooldada või kasvatada jäetud ühise lapse huve, kui:

- 1) abielu on kestnud lühikest aega;
- 2) õigustatud isik on süüdi kuriteos ülalpidamist andma kohustatud isiku enda või tema lähikondse vastu;
- 3) ülalpidamisvajadus on tekkinud õigustatud isiku ebamõistliku käitumise tõttu;
- 4) õigustatud isik on enne abielu lahutamist pikema aja jooksul jämedalt rikkunud oma kohustust perekonna ülalpidamisele kaasa aidata;
- 5) selleks on muu kaalukas põhjus.

(2) Kohus võib vabastada endise abikaasa ülalpidamiskohustusest niivõrd, kui võrd see abikaasa ei ole tema muid kohustusi ja varalist seisundit arvestades suuteline andma ülalpidamist saama õigustatud abikaasale ülalpidamist ilma enese tavalist ülalpidamist kahjustamata.

§ 77. Elatise väljamõistmise aeg

(1) Ülalpidamist saama õigustatud lahutatud abikaasa võib nõuda seadusest tuleneva ülalpidamiskohustuse täitmist üksnes alates hagi esitamisest.

(2) Kaalukatel asjaoludel võib õigustatud isik nõuda elatist tagasiulatuvalt kuni ühe aasta eest enne elatise hagi kohtule esitamist.

§ 78. Ülalpidamisleping

(1) Notariaalselt tõestatud kokkuleppega võivad abikaasad lahutusjärgse ülalpidamiskohustuse kindlaks määrata erinevalt käesolevas jaos sätestatust.

(2) Kokkulepe, millega välistatakse lahutatud abikaasa ülalpidamiskohustus või piiratakse seda ebamõistlikult, on tühine.

(3) Ülalpidamisleping lõpeb õigustatud või kohustatud isiku surmaga.

§ 79. Ülalpidamiskohustuse lõppemine õigustatud isiku uuesti abiellumise või surma puhul

Ülalpidamiskohustus lõpeb õigustatud isiku uuesti abiellumise, samuti õigustatud isiku või kohustatud isiku surma puhul.

Elatisabi seadus.

Elatisabi seadus

Vastu võetud 21.02.2007
RT I 2007, 25, 130

§ 1. Seaduse eesmärk ja reguleerimisala

(1) Käesolev seadus sätestab lapsele, kelle vanem ei täida ülalpidamiskohustust, elatisabi saamise tingimused ja korra kohtumenetluse alustamise korral ning reguleerib riigi makstud elatisabi sissenõudmist lapse ülalpidamiseks elatist maksma kohustatud vanemalt ja alusetult makstud elatisabi tagasinõudmist.

(2) Käesolevas seaduses ettenähtud haldusmenetlusele kohaldatakse haldusmenetluse seadust, arvestades käesolevas seaduses sätestatud erisusi.

§ 2. Elatisabi saama õigustatud isik

(1) Õigus elatisabile on käesolevas seaduses sätestatud tingimustel alaealisel lapsel, kelle vanem ei täida ülalpidamiskohustust või ei tee seda perekonnaseaduse § 61 lõikes 4 nõutavas ulatuses.

(2) Elatisabile on õigus:

- 1) Eesti alalisel elanikul;
- 2) Eestis elaval välismaalasel, kellel on tähtajaline elamisluba või kes viibib Eestis välismaalaste seaduse § 5¹ lõikes 2 sätestatud alusel;
- 3) tähtajalise elamisõiguse alusel Eestis elaval välismaalasel.

(3) Õigust elatisabile ei ole lapsel, kellele samalaadset elatisabi maksab mõni teine riik.

(4) Elatisabi makstakse vanemale, kes taotleb kohtult elatise väljamõistmist, välja arvatud elatise suuruse muutmist, ja kelle kasuks on tehtud käesoleva seaduse § 3 lõikes 1 nimetatud kohtulahend.

§ 3. Elatisabi maksmise tingimused

(1) Elatisabi makstakse:

- 1) lapse elatisnõude maksekäsu kiirmenetluse korral kohtu makseettepaneku määruse alusel või
- 2) vanemat elatist maksma kohustava hagi tagamise abinõu rakendamise määruse (edaspidi *hagi tagamise määrus*) alusel.

(2) Elatisabi makstakse 90 päeva eest arvates käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud makseettepaneku määruse või hagi tagamise määruse tegemisest.

(3) Elatisabi makstakse, kui taotleja lapsele, kellele vanem elatisabi taotleb, ei ole varem elatisabi makstud.

(4) Elatisabi saamine ei välista ega piira muude toetuste määramist ja maksmist.

§ 4. Elatisabi määr ja finantseerimine

- (1) Elatisabi finantseeritakse riigieelarvest.
- (2) Elatisabi arvutamise aluseks on igaks eelarveaastaks riigieelarvega kehtestatud lapsetoetuse määr.
- (3) Elatisabi päevamäär on üks kolmandik lapsetoetuse määrast.

§ 5. Elatisabi taotlemine

- (1) Elatisabi taotlemiseks esitab käesoleva seaduse § 2 lõikes 4 nimetatud isik (edaspidi *taotleja*) taotluse Sotsiaalkindlustusametile. Elatisabi taotluse esitamise ja läbivaatamise osas kohaldatakse riiklike peretoetuste seaduse § 16 lõikes 4, § 17 lõikes 4 ja §-s 18 sätestatut.
- (2) Elatisabi saamiseks esitab taotleja Sotsiaalkindlustusametile järgmised dokumendid:
 - 1) avaldus;
 - 2) isikut tõendavate dokumentide seaduse § 2 lõikes 2 nimetatud dokument;
 - 3) makseettepaneku määrus, kui elatisabi taotletakse käesoleva seaduse § 3 lõike 1 punkti 1 alusel;
 - 4) hagi tagamise määrus, kui elatisabi taotletakse käesoleva seaduse § 3 lõike 1 punkti 2 alusel.
- (3) Elatisabi taotlemise avalduses märgitakse:
 - 1) elatisabi saama õigustatud isiku nimi, isikukood või sünniaeg ja aadress;
 - 2) taotleja nimi, isikukood või sünniaeg, aadress ja olemasolu korral muud kontaktandmed;
 - 3) elatisnõude võlgniku (edaspidi *võlgnik*) nimi, isikukood või sünniaeg ja võimalusel aadress;
 - 4) taotleja selgelt väljendatud taotlus;
 - 5) kinnitus käesoleva seaduse §-s 2 sätestatud tingimuste täitmise kohta;
 - 6) taotleja kinnitus, et ta on teadlik käesolevast seadusest tulenevatest kohustustest.
- (4) Elatisabi taotlemise avalduse võib Sotsiaalkindlustusametile esitada elektrooniliselt, digitaallallkirjaga allkirjastatuna.
- (5) Elatisabi taotlemise avalduse vormi kehtestab sotsiaalminister .
- (6) Sotsiaalkindlustusametile esitatavad välisriigi dokumendid peavad olema legaliseeritud. Sotsiaalkindlustusametile esitatavad välisriigi kohtulahendid peavad olema Eestis tunnustatud ja täidetavaks tunnistatud tsiviilkohtumenetluse seadustiku või muu asjakohase õigusakti kohaselt.
- (7) Elatisabi määratakse, kui taotlemiseks vajalikud dokumendid on esitatud 30 päeva jooksul arvates makseettepaneku määruuse tegemisest või elatist maksma kohustava hagi tagamise määruuse tegemisest.

§ 6. Elatisabi määramine

- (1) Elatisabi määramisele kohaldatakse riiklike peretoetuste seaduse § 22 lõigetes 1–3 sätestatud.
- (2) Elatisabi määramise või sellest keeldumise otsuse teeb Sotsiaalkindlustusamet 15 tööpäeva jooksul arvates avalduse ja kõigi nõutavate dokumentide saamisest.
- (3) Elatisabi määramise otsuses märgitakse teave elatisnõude ülemineku kohta riigile.
- (4) Elatisabi määramise otsus tehakse teatavaks elatisabi taotlejale ja võlgnikule. Haldusmenetluse seaduse § 31 lõike 1 punktis 2 nimetatud juhul avaldatakse elatisabi määramise otsus ametlikus väljaandes Ametlikud Teadaanded.

§ 7. Elatisabi väljamaksmine

- (1) Kui taotlus esitatakse kuu 15. või varasemal päeval, makstakse elatisabi taotlemise kuule ja sellele järgnevale kuule vastav osa elatisabist välja avalduse esitamisele järgneval kuul. Avalduse hilisema esitamise korral makstakse ülejäämisel kuul nii väljamaksmise kuule kui ka sellele eelnenud perioodile vastav osa elatisabist. Järgmised maksed tehakse järgmisel kuul väljamaksmise kuule vastavas elatisabi suuruses.
- (2) Elatisabi makstakse vastavalt elatisabi taotleja soovile elatisabi taotleja arveldusarvele või tema Sotsiaalkindlustusametis vormistatud kirjaliku avalduse või notariaalselt tõestatud avalduse alusel teise isiku arveldusarvele Eestis või elatisabi taotleja kulul elatisabi taotleja arveldusarvele välisriigis. Kui elatisabi saajale makstakse Sotsiaalkindlustusameti kaudu teisi sotsiaalkindlustushüvitisi posti teel kojukandena, rakendatakse elatisabi väljamaksmisele sama väljamakseviisi.

§ 8. Elatisabi maksmise lõpetamine

- (1) Sotsiaalkindlustusamet lõpetab elatisabi maksmise enne käesoleva seaduse § 3 lõikes 2 nimetatud tähtaja möödumist:
 - 1) kui hagi tagamise määrus, millega vanemat kohustati elatist maksma kohtumenetluse ajal, on tühistatud;
 - 2) kui kohtumenetlus elatisnõudes on lõpetatud, välja arvatud juhul, kui elatis on välja mõistetud;
 - 3) kui ilmneb, et elatisabi saamise tingimused ei olnud või ei ole enam täidetud;
 - 4) võlgniku surma korral;
 - 5) elatisabi saama õigustatud isiku surma korral.
- (2) Kui võlgnik tõendab, et ülalpidamiskohustust ei ole tekkinud, ülalpidamiskohustus on täidetud või esitab elatisnõudele muu tõendatud vastuväite, lõpetab Sotsiaalkindlustusamet elatisabi maksmise üksnes käesoleva paragrahvi lõike 1 punktides 1–3 ja 5 sätestatud tingimustel.
- (3) Sotsiaalkindlustusamet tunnistab käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud aluste ilmnemisel elatisabi määramise otsuse kehtetuks.

§ 9. Elatisabi saaja kohustused

(1) Vanem, kellele elatisabi välja makstakse, on kohustatud viivitamata teatama kirjalikku taasesitamist võimaldavas vormis Sotsiaalkindlustusametile kõikidest asjaoludest, mis mõjutavad elatisabi maksmist, eelkõige hagi tagamise määruise tühistamisest, elatisnõude rahuldamata jätmisest, lapse kasvatamise lõpetamisest ja võlgniku ülalpidamiskohustuse täitma asumisest perekonnaseaduse § 61 lõikes 4 nõutavas ulatuses.

(2) Kui elatist maksuma kohustatud vanem ei täida vabatahtlikult kohtulahendist tulenevat elatise maksmise kohustust, on elatisabi taotleja kohustatud esitama täitmisavalduse. Taotleja on kohustatud viivitamata teatama Sotsiaalkindlustusametile täitmisavalduse esitamisest.

(3) Kui elatisabi on makstud hoolimata sellest, et käesolevas seaduses sätestatud elatisabi saamise tingimused ei olnud täidetud või on jõustunud kohtulahend, mille kohaselt võlgnik ei ole kohustatud elatist maksuma, peab taotleja elatisabi riigile tagasi maksuma.

(3¹) Kui võlgnik asub täitma ülalpidamiskohustust ning ta ei teadnud ega pidanudki kohustust täites teadma nõude üleminekust riigile, nõuab riik võlgniku tasutud summa elatisabi saajalt välja võlaõigusseaduse § 1037 lõike 4 alusel.

(4) Kui vanem ei maksa alusetult saadud elatisabi tagasi, teeb Sotsiaalkindlustusamet talle enammakstud summa tagasinõudmiseks ettekirjutuse koos hoiatusega. Hoiatuses märgitud tähtaja jooksul ettekirjutuse täitmata jätmise korral annab Sotsiaalkindlustusamet ettekirjutuse sundtäitmiseks täitemenetluse seadustikus sätestatud korras. Hoiatuses märgitud tähtaeg ei või olla lühem kui kümme tööpäeva.

(5) Käesoleva paragrahvi lõikes 4 nimetatud ettekirjutus peab sisaldama järgmisi andmeid:

- 1) ettekirjutuse koostanud ametniku ees- ja perekonnanimi ning ametikoht;
- 2) ettekirjutuse tegemise kuupäev;
- 3) ettekirjutuse adressaadi nimi ja aadress;
- 4) ettekirjutuse faktiline ja õiguslik alus;
- 5) tagasinõutava elatisabi summa;
- 6) ettekirjutuse täitmise tähtaeg;
- 7) ettekirjutuse vaidlustamise võimalused, tähtaeg ja kord;
- 8) hoiatus sundtäitmise algatamise kohta kohustuse täitmata jätmise korral.

(6) Käesoleva paragrahvi lõikes 4 nimetatud ettekirjutus koos hoiatusega saadetakse elatisabi saanud isikule viie tööpäeva jooksul ettekirjutuse ja hoiatuse tegemise päevast arvates.

(7) Alusetult makstud elatisabi tagasinõudmist korraldab Sotsiaalkindlustusamet.

§ 10. Elatisnõude üleminek riigile

(1) Kui lapsel oli käesoleva seaduse § 3 lõikes 2 nimetatud ajal õigus nõuda ülalpidamist võlgnikult, läheb elatisabi saaja nõue elatisabi määramise otsuse tegemisel üle riigile ülalpidamiskohustuse võlgniku ja võlausaldaja vahelises vaidluses tehtud kohtulahendis märgitud ulatuses, kuid mitte rohkem kui elatisabi taotlejale riigi poolt väljamakstud elatisabi osas.

(2) Ülalpidamiskohustuse võlgniku ja võlausaldaja vahelises vaidluses tehtud kohtulahend käesoleva paragrahvi lõike 1 alusel riigile üleläänud elatisnõude kohta kehtib ka riigi suhtes. Riigil on talle üleläänud elatisnõude suhtes olemasolevast täitedokumendist tulenevad õigused.

(3) Sotsiaalkindlustusamet teatab võlgnikule nõude riigile üleminekust viivitamata pärast ülalpidamiskohustuse võlgniku ja võlausaldaja vahelises vaidluses tehtud kohtulahendi jõustumist.

(4) Võlgnikule teatatakse kirjalikult, milline nõue, millisest hetkest, millises ulatuses ja millisel õiguslikul alusel on riigile üle läinud. Ühtlasi tehakse võlgnikule ettepanek riigi nõue rahuldada ja antakse nõude rahuldamiseks vajalikke juhiseid.

(5) Võlgnik võib rahuldada riigi nõude kas ühekorraga või kolmes osas teate saamisele järgneva kolme kuu jooksul, tasudes osamakse iga kuu 15. päevaks. Võlgnikule saadetavas teates kirjeldatakse ositi maksmise võimalust ning märgitakse osamakse suurus ja maksetähtpäevad.

(6) Sotsiaalminister kehtestab võlgnikule saadetava teate vormi.

(7) Kui elatisnõude võlgnik ei ole riigile üleläänud nõuet vabatahtlikult rahuldanud, nõuab riik võla sisse pärast elatise maksmiseks kohustava kohtulahendi jõustumist.

(8) Kui Sotsiaalkindlustusametil puuduvad andmed võlgniku aadressi kohta või kui võlgnik ei ela teadaoleval aadressil ja tema tegelik viibimiskoht ei ole teada ning kui käesoleva paragrahvi lõikes 3 nimetatud teadet ei ole muul viisil võimalik kätte toimetada, avaldatakse käesoleva paragrahvi lõikes 3 nimetatud teade ametlikus väljaandes Ametlikud Teadaanded.

§ 11. Riigile üleläänud elatisnõude sissenõudmine

(1) Käesoleva seaduse § 10 lõike 1 alusel riigile üleläänud nõude sissenõudmist korraldab ja võlausaldaja õigusi teostab nõude ülemineku aluseks oleva otsuse teinud Sotsiaalkindlustusamet.

(2) Kui võlgnik ei rahulda riigile üleläänud elatisnõuet, teeb Sotsiaalkindlustusamet riigi nimel avalduse lapsevanema poolt elatisasjas algatatud täitemenetlusega ühinemiseks. Kui elatise sissenõudmiseks ei ole täitemenetlust algatatud, teeb seda Sotsiaalkindlustusamet.

(4) Taotleja, kelle lapsele on makstud elatisabi, on Sotsiaalkindlustusameti nõudmisel kohustatud esitama ülevaate lapsele makstud elatisest ja muid andmeid, mis on elatisabi maksmise ja elatise tagasinõude seisukohalt olulised.

§ 11¹. Sissenõutud elatisnõude ja tagasinõutud elatisabi summade laekumine

Riigi poolt võlgnikult sissenõutud elatisnõude ja elatisabi saajalt tagasinõutud elatisabi summad laekuvad riigieelarvesse.

§ 12. Vaidluste lahendamine

(1) Kui taotleja või võlgnik ei nõustu Sotsiaalkindlustusameti poolt käesoleva seaduse alusel tehtud otsusega, on tal õigus pöörduda vaidega riikliku pensionikindlustuse seaduse § 33 lõike 1 alusel moodustatud pensionikomisjoni poole 30 päeva jooksul arvates otsuse kättesaamisest.

(2) Kui taotleja või võlgnik pensionikomisjoni otsusega ei nõustu, on tal õigus pöörduda halduskohtusse 30 päeva jooksul arvates päevast, millal vaideotsus talle teatavaks tehti.

§ 13. Elatisabi andmete kandmine registrisse

Andmed elatisabi määramise, määramise aluse ja maksmise kohta kantakse riiklikku pensionikindlustuse registrisse.

§ 15¹. Varem määratud elatisabi väljamaksmine

Enne 2009. aasta 1. veebruari määratud elatisabi makstakse alates 2009. aasta 1. veebruarist välja käesoleva seaduse §-s 7 sätestatud korras.

§ 16. Seaduse rakendamine

Käesoleva seaduse alusel makstakse elatisabi, kui käesoleva seaduse § 3 lõikes 1 nimetatud hagi tagamise määrus või makseettepaneku määrus on tehtud pärast käesoleva seaduse jõustumist.

§ 17. Seaduse jõustumine

Käesolev seadus jõustub 2008. aasta 1. jaanuaril.

Kunstliku viljastamise ja embrüokaitse seadus

Vastu võetud 11.06.1997
RT I 1997, 51, 824
jõustumine 17.07.1997

3. peatükk KUNSTLIKUS VILJASTAMISES OSALEVATE ISIKUTEÕIGUSED JA KOHUSTUSED

§ 16. Naise nõusolek kunstlikuks viljastamiseks

- (1) Naise kunstlik viljastamine toimub ainult käesoleva seaduse §-des 4 ja 5 ettenähtud tingimustel ning tema kirjalikul nõusolekul.
- (2) Naise kirjalikust nõusolekust peab ilmnema, et ta on nõus:
 - 1) viljastamisega abikaasa, mõne teise konkreetse mehe või doonori seemnerakkudega;
 - 2) munaraku kehavälise viljastamisega;
 - 3) rasestamisega võõra munarakust pärineva embrüoga;
 - 4) embrüote külmutamisega.
- (3) Kui käesoleva seaduse § 6 alusel teostatud uuringute tulemusena ilmneb riskifaktoreid kinnitav leid, mis ei välista kunstlikku viljastamist, peab nõusolekus olema eraldi ära näidatud, et naine on kunstliku viljastamisega nõus ka nimetatud riski olemasolu korral.
- (4) Kunstlikku viljastamist saab teostada pärast seda, kui käesoleva seaduse §-s 10 ettenähtud nõustamisest on möödunud vähemalt üks kuu.
- (5) Käesolevas paragrahvis ettenähtud kirjaliku nõusoleku vormi kehtestab sotsiaalminister .

§ 17. Mehe nõusolek abikaasa kunstlikuks viljastamiseks

- (1) Abielus oleva naise kunstlikuks viljastamiseks peab olema tema abikaasa nõusolek, mis peab olema kooskõlas naise poolt vastavalt käesoleva seaduse §-le 16 antud nõusolekuga. Mehe nõusolekust peab ilmnema, kas ta nõustub abikaasa kunstliku viljastamisega oma seemnerakkudega ka pärast enda surma.
- (2) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud nõusolek antakse kirjalikult. Nõusoleku vormi kehtestab sotsiaalminister .
- (2¹) Kui mees on andnud kirjaliku nõusoleku abikaasa kunstlikuks viljastamiseks, loetakse laps temast põlvnevaks.
- (3) Mehel on õigus kuni kunstliku viljastamise protseduuri alguseni tunnistada kirjalikult oma nõusolek kehtetuks.
- (4) Naise kunstlikul viljastamise korral selle mehe seemnerakkudega, kes ei olnud andnud nõusolekut kunstlikuks viljastamiseks või kes oli tunnistanud oma nõusoleku kehtetuks, lahendatakse lapse põlvnemise küsimus vastavalt isaduse omaksvõtu sätetele.

§ 18. Naise kunstlik viljastamine pärast abielu

- (1) Abielu lahutamine peatab mehe nõusoleku kunstlikuks viljastamiseks.
- (2) Naise kunstlik viljastamine tema lahutatud abikaasa seemnerakkudega võib toimuda üksnes mehe uuel nõusolekul vastavalt käesoleva seaduse §-le 17.

§ 20. Naise kunstlik viljastamine pärast mehe surma

Naise kunstlik viljastamine hiljem kui üks kuu pärast abikaasa või käesoleva seaduse §-s 21 nimetatud mehe surma, kellelt pärinevad seemnerakud, on keelatud.

§ 21. Vallalise naise kunstlik viljastamine konkreetse mehe seemnerakkudega

- (1) Vallalise naise kunstlik viljastamine temaga abielus mitteoleva konkreetse mehe seemnerakkudega on lubatud mehe kirjalikul nõusolekul vastavalt käesoleva seaduse §-le 17.
- (2) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 ettenähtud kunstliku viljastamise tulemusena sündinud laps loetakse põlvnevaks mehest, kes oli andnud nõusoleku naise kunstlikuks viljastamiseks.
- (3) Naise kunstlikul viljastamise korral selle mehe seemnerakkudega, kes ei olnud andnud nõusolekut kunstlikuks viljastamiseks või kes oli tunnistanud oma nõusoleku kehtetuks, lahendatakse lapse põlvnemise küsimus vastavalt isaduse omaksvõtu sätetele.

§ 22. Vallalise naise kunstlik viljastamine doonori seemnerakkudega

- (1) Vallalisel naisel on õigus kunstlikuks viljastamiseks doonori seemnerakkudega.

§ 23. Võõrast munarakust loodud embrüo ülekandmine naisele

- (1) Võõrast munarakust loodud embrüo ülekandmine naisele on lubatud, kui naise viljastamine muul viisil ei ole võimalik.
- (2) Doonor, kellelt pärineb munarakk, peab käesoleva paragrahvi lõikes 1 ettenähtud toiminguks andma kirjaliku nõusoleku. Nõusoleku andmise eelselt tuleb doonorit teavitada doonorlusega seotud riskidest tervisele. Doonori nõustamise kohta koostatakse nõustamisprotokoll, järgides § 10 lõigetes 2 ja 3 toodud nõudeid. Doonor võib nõusoleku igal ajal kuni munaraku eemaldamise protseduuri alguseni tagasi võtta.
- (3) Käesoleva paragrahvi lõikes 1 ettenähtud alusel tohib teisele naisele üle kanda kuni 35-aastaselt naiselt pärinevast munarakust loodud embrüo. Kunstlikku viljastamist sooviva naise nõusolekul, kui doonoriks on kunstlikku viljastamist sooviva naise sugulane, võib munarakudoonor olla vanem kui 35 aastat.

(4) Võõrast munarakust loodud embrüo ülekandmine on lubatud pärast külmutamist ja kuuekuulist säilitamist, välja arvatud juhul, kui naine soovib embrüo siirdamist varem, olles eelnevalt teavitatud sellega kaasnevatest riskidest.

§ 24. Lapse põlvnemine võõrast munarakust loodud embrüo ülekandmise korral

Käesoleva seaduse §-s 23 ettenähtud kunstliku viljastamise tulemusena sündinud laps loetakse vastavalt perekonnaseaduse §-le 83 põlvnevaks naisest, kes on tema sünnitanud. Lapse põlvnemine isast tehakse kindlaks vastavalt käesoleva seaduse §-dele 17, 21 ja 22.

§ 25. Sugurakkude doonorlus

(1) Spermadoonor võib olla iga täisealine kuni 40-aastane ja munarakudoonor iga täisealine kuni 35-aastane (välja arvatud § 23 lõikes 3 sätestatud juhul) vaimselt ja füüsiliselt terve isik, kes on andnud nõusoleku oma sugurakkude loovutamiseks kunstliku viljastamise tarvis ning sõlminud selleks kirjaliku lepingu.

(3) Sugurakke ei ole lubatud kasutada kunstlikuks viljastamiseks, kui doonor ei ole sõlminud käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud lepingut, enne igakordset sugurakkude loovutamist läbinud nõutavat tervisekontrolli või spermadoonoril on sperma loovutamisest möödunud vähem kui kuus kuud.

§ 26. Doonori õigused ja kohustused

(1) Doonoril on õigus:

- 1) saada sugurakkude loovutamise eest hüvitist;
- 2) doonoriks olemise fakti mitteavaldamisele.

(2) Doonor on kohustatud läbima käesoleva seaduse §-s 25 ettenähtud tervisekontrolli.

(3) Doonoril ei ole õigust seada tema poolt loovutatud sugurakkude kasutamiseks eeltingimusi.

(4) Doonoril ei ole õigust nõuda vastavalt ema, isa ega lapse isiku kindlakstegemist.

(5) Doonoril ei ole õigust nõuda enda tunnistamist lapse isaks või emaks.

§ 27. Doonori anonüümsus

(1) Kunstlikul viljastamisel ei avaldata doonori isikuandmeid, välja arvatud juhul, kui munarakudoonoriks on kunstlikku viljastamist sooviva naise sugulane.

(2) Kunstlikuks viljastamiseks nõusoleku andnud naisel ja mehel on õigus teada doonori järgmisi bioloogilisi ja sotsiaalseid andmeid:

- 1) rahvust;
- 2) nahavärvust;
- 3) haridust;
- 4) perekonnaseisu;

- 5) laste olemasolu;
- 6) pikkust;
- 7) kehaehitust;
- 8) juuste värvust;
- 9) silmade värvust.

§ 28. Lapse õigus saada teada oma kunstlikku eostatust

(1) Kunstliku viljastamise tulemusena sündinud ja täisealiseks saanud isikul on õigus pöörduda perekonnaseisuasutusse, et saada andmeid oma kunstliku eostatuse kohta.

(2) Kui käesoleva paragrahvi lõikes 1 nimetatud isik on sündinud doonori sugurakkudega eostatult, avaldatakse talle andmed doonori kohta vastavalt käesoleva seaduse § 27 lõikele 2.

Tulumaksuseadus

Tulumaksuseadus

Vastu võetud 15.12.1999
RT I 1999, 101, 903
jõustumine 01.01.2000

4. peatükk RESIDENDIST FÜÜSILISE ISIKU TULUST TEHTAVAD MAHAARVAMISED

§ 23. Täiendav maksuvaba tulu lapse ülalpidamise korral

(1) Lapse üks residendist vanem, eestkostja või muu last perekonnaseaduse alusel ülalpidav isik, kes peab üleval kahte või enamat alaealist last, võib maksustamisperioodi tulust maha arvata täiendava maksuvaba tulu iga kuni 17 aasta vanuse lapse kohta alates teisest lapsest.

(2) Täiendavat maksuvaba tulu rakendatakse alates lapse sündimise, eestkostja määramise või ülalpidamiskohustuse tekkimise aastast kuni tema 17-aastaseks saamise aastani osas, mille võrra lapse maksustatav tulu on väiksem maksustamisperioodi maksuvabast tulust (§ 23).

(3) Vaidluse korral käsitatakse last ülalpidava isikuna lõike 1 tähenduses isikut, kellele makstakse riiklike peretoetuste seaduse §-s 5 sätestatud lapsetoetust.

§ 24. Elatis

Residendist füüsilisel isikul on õigus maksustamisperioodi tulust maha arvata maksustamisperioodil makstud elatis, mis maksustatakse § 19 lõike 1 või § 29 lõike 9 kohaselt, ja riigile üleläänud elatisnõude rahuldamiseks makstud summad.

§ 19. Elatis, pensionid, stipendiumid, toetused, preemiad, hasartmänguvõidud, hüvitised

(1) Tulumaksuga maksustatakse elatis, mida füüsiline isik saab kohtulahendi või notariaalselt kinnitatud või tõestatud kokkuleppe alusel vastavalt perekonnaseadusele, ja elatisabi seaduse alusel saadud elatisabi.

(2) Tulumaksuga maksustatakse saadud pensionid, toetused, stipendiumid, kultuuri-, spordi- ja teaduspreemiad, loteriivõidud, vanemahüvitise seaduse alusel saadud hüvitised ning spordilähetuse ja loomeliidu poolt loovisikule tema loometööga seotud lähetuse hüvitised ja päevaraha.

(3) Tulumaksuga ei maksustata:

3) seaduse alusel või riigieelarvest makstavaid stipendiume ning seaduse alusel makstavaid toetusi, välja arvatud neid stipendiume ja toetusi, mida makstakse seoses ettevõtlusega, töö- või teenistussuhtega, samuti seoses juriidilise isiku juhtimis- või kontrollorgani liikmeks olekuga;

4) rahvusvahelisi ja riiklikke kultuuri- ja teaduspreemiaid ning Vabariigi Valitsuse poolt antavaid spordipreemiaid;

5) punktis 3 nimetamata õppe- ja teadustööks ning loominguliseks ja sporditegevuseks antavaid stipendiume, mis vastavad Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud tingimustele ;

6) füüsiliselt isikult, riigi- või kohaliku omavalitsusüksuse asutuselt, residendist juriidiliselt isikult, samuti mitteresidendilt Eestis registreeritud püsiva tegevuskoha kaudu või arvel saadud kingitusi ja annetusi;

7) korraldusloa või registreeringu alusel läbiviidud hasartmängu võite;

8) kuriteoohvritele seaduse alusel makstavaid hüvitisi;

9) seaduse alusel makstavat ajateenija toetust, seoses ettevõtlusega seaduse alusel antavaid mitterahalisi toetusi;

10) paragrahvi 13 lõike 3 punktis 1 nimetatud piirmäärades ja korras spordiseaduse §-s 7 nimetatud isikule spordilähetusega ning loomeliidu poolt loovisikule tema loometööga seotud lähetusega seoses makstavat sõidu- ja majutuskulude hüvitist ning välislähetuse päevaraha.

4. peatükk RESIDENTIST FÜÜSILISE ISIKU TULUST TEHTAVAD MAHAARVAMISED

§ 23. Maksuvaba tulu

Residendist füüsilise isiku maksustamisperioodi tulust arvatakse maha maksuvaba tulu 27 000 krooni.

§ 23¹. Täiendav maksuvaba tulu lapse ülalpidamise korral

(1) Lapse üks residendist vanem, eestkostja või muu last perekonnaseaduse alusel ülalpidav isik, kes peab üleval kahte või enamat alaealist last, võib maksustamisperioodi tulust maha arvata täiendava maksuvaba tulu iga kuni 17 aasta vanuse lapse kohta alates teisest lapsest.

(2) Täiendavat maksuvaba tulu rakendatakse alates lapse sündimise, eestkostja määramise või ülalpidamiskohustuse tekkimise aastast kuni tema 17-aastaseks saamise aastani osas, mille võrra lapse maksustatav tulu on väiksem maksustamisperioodi maksuvabast tulust (§ 23).

(3) Vaidluse korral käsitatakse last ülalpidava isikuna lõike 1 tähenduses isikut, kellele makstakse riiklike peretoetuste seaduse §-s 5 sätestatud lapsetoetust.

Vanemhüvitise seadus

Vanemahüvitise seadus

Vastu võetud 10.12.2003
RT I 2003, 82, 549
jõustumine 01.01.2004

§ 1. Seaduse eesmärk ja reguleerimisala

(1) Käesoleva seaduse eesmärk on säilitada riigi toetuse andmisega varasem sissetulek isikutele, kelle tulu väheneb laste kasvatamise tõttu, ning toetada töö- ja pereelu ühitamist. Isikule, kes tulu ei ole saanud, tagatakse sissetulek hüvitise määra ulatuses.

(2) Käesolev seadus reguleerib vanemahüvitise (edaspidi *hüvitis*) määramise ja maksmise tingimusi ja korda.

(3) Käesolevas seaduses ettenähtud haldusmenetlusele kohaldatakse haldusmenetluse seaduse sätteid, arvestades käesoleva seaduse erisusi.

(4) Kui Eesti Vabariigi sõlmitud välisleping sisaldab lapse kasvatamisega seotud hüvitiste määramise ja maksmise tingimuste ja korra ning vaidemenetluse kohta käesolevast seadusest erinevaid sätteid, kohaldatakse välislepingut.

§ 2. Õigus hüvitisele

(1) Hüvitisele on õigus Eesti alalisel elanikul ja Eestis tähtajalise elamisloa või tähtajalise elamisõiguse alusel elaval välismaalasel (edaspidi *Eesti elanik*). Eesti elanikul, kelle elukoht on mitmes riigis, on õigus hüvitisele, kui ta on resident tulumaksuseaduse § 6 lõike 1 tähenduses või kui ta elab Eestis püsivalt välismaalaste seaduse või Euroopa Liidu kodaniku seaduse tähenduses.

(2) Hüvitisele on õigus last kasvataval vanemal, lapsendajal, võõrasvanemal, eestkostjal või hooldajal, kellega on sõlmitud kirjalik lapse perekonnas hooldamise leping sotsiaalhoolekande seaduse § 15 alusel. Enne lapse 70 päeva vanuseks saamist on õigus hüvitisele last kasvataval emal, välja arvatud juhul, kui lapse ema on surnud või ei täida perekonnaseadusest tulenevat kohustust last kasvatada ja tema eest hoolitseda või kui hüvitisele on õigus lapsendajal, eestkostjal või hooldajal. Kui üks vanematest on lapsehoolduspuhkusel pärast lapse 70 päeva vanuseks saamist, on õigus hüvitisele sellel vanemal.

(3) Mitmikute sünni puhul on õigus hüvitisele ühel vanematest käesoleva paragrahvi lõikes 2 sätestatud erisusi arvestades.

(3¹) Isikule, kellele makstakse hüvitist ja kellel tekib samaaegselt õigus hüvitisele seoses teise lapse või teiste laste kasvatamisega, makstakse isiku valikul ühte hüvitist.

(4) Hüvitisele tekib õigus ravikindlustuse seaduses sätestatud sünnitus- või lapsendamishüvitisele õigust andva sünnitus- või lapsendamislehe lõpupäevale järgneval päeval. Kui lapse emal ei olnud õigust sünnitushüvitisele, tekib õigus saada hüvitist alates lapse sünnist.

(5) Hüvitisele ei teki õigust Eesti elanikul, kes saab mõne teise riigi samaliigilist hüvitist.

Kommunikatsioon ehk suhtlus.

Kommunikatsioon ehk **suhtlus** on organismidevaheline teabevahetus. Teabe vahetamine võib olla kas ühe- või mitmesuunaline. Ühesuunalist kommunikatsiooni nimetatakse informeerimiseks. Sel juhul ei oota teabe edastaja, et talle vastatakse või antakse tagasisidet. Kui informatsiooni andja ootab tagasisidet, on tegemist mitmesuunalise kommunikatsiooniga. Sel juhul peavad informatsiooni saajad mõistma, mida neile edastati, suutma informatsioonile vastata ja infot edastada.

Kommunikatsiooni käigus toimub tähenduse loomine ja vahetus, milles osaleb kolm põhilüli: kommunikaator ehk teate saatja, teade ehk tähendust omav märk, retsipient ehk teate saaja. Kommunikatsioon on võimalik erinevate märgisüsteemide abil. Üks neist on kõnekeel.

Mõiste "kommunikatsioon" on tuletatud ladinakeelsest sõnast ja communicatio tähendab side, vahetamine, vestlus. Suhe inimese on side edastamiseks teave (teade) ja võime vastu võtta ja mõista suhtlemist. Sageli mõiste on samuti märgistatud viisil teabe edastamise (sõnumid) ja suhteid, mis tekivad nende vahetamiseks. Läbiva sõnumi saab teha kasutades märked nagu sõnad, žestid, helisid, tähti, numbreid, sümboleid. Selliseid süsteeme märki kutsutakse koodid.

Tähtaeg inimsuhete side on erinevalt määratletud eri ametirühmade, kes näevad samme ja kasulikke omadusi nende vajadustele. Universal määratluse, rõhutades ühisjooned kõik tingimused pakuvad teatmeteosed ja entsüklopeediad.

Vastavalt sõnaraamat poola keele kommunikatsiooniprotsessi mõiste on määratletud kui "... side-, kommunikatsiooni ideid, pakkudes uudiseid, suhtlemist." See on kõige sünteetiline määramine inimestevahelise suhtlemise.

Vastavalt **Encyclopedia of New Universal** „... inimestevahelise suhtlemise on protsess, mille ühik on otseses kokkupuutes teise isiku informatsiooni edastamise ja vastuvõtmise ... ”

Kommunikatsioon on verbaalne või sõnatu teabe edastamise ja kujundeid suhteid inimeste vahel.

Suhtlemisoskus on aluseks head suhted sõbralikud suhted, abielu, perekond ja teised. Puudumine selliseid oskusi võib viia üksilduse ja tunde jõuetus, rahulolematust töö-ja pettumuste isiklikus elus.

Alati ei ole saaja loeb saadetud sõnumi samas mõttes, milles ta andis saatja. Me ütleme siis, et kommunikatsiooni protsessi esines häireid. Sõnum saabus toodang erineb märgitud sisenemist. Põhjuseid selleks võib olukord olla erinev. Saatja võib oma mõtteid, kavatsusi, tundeid väljendatakse väga selge ja arusaadav, et vastuvõtja ja seega täielik ning edastada kokkulepe on muutunud raskeks või isegi võimatuks. See ei puuduta ainult takistab mõistmist inimeste vahel, kuid põhjustab ka olulise moonutamise eesmärgil, milleks side seotud.

Suurepärase inimestevahelise suhtlemise protsessi, me ütleme nii et kui selle protsessi tulemus meele saaja loodud sama pilt kui see, mis tekkisid peas saatja, ehk teisisõnu - kui sõnumi kätte saanud oleks sama tähendus, sõnum saadetakse saatja poolt.

Allikas side on isik saadab sõnumit. Teatis omakorda on tegelik, füüsiline vorm teavet edastada. Teadet võib toimuda eri vormides. Valjuhääldite eetrisse sõnumi sisu kõnes, kirja sisu kirjanik, maalikunstnik maali eest vastutav ametiisik maantee - paigutus käed.

Sõnum edastatakse saajale tee valis saatja, mida me nimetame kanal. Iga kanal on oma spetsiifiline koode või märgid, sümboolid, žeste, mida me kasutame suhelda sisu ja tähendust sõnumi saata. Samm swap meie kavatsus kood on nn kodeering.

Saaja on üks element mudel inimestevahelise suhtlemise mille sõnum on saadetud.

Kõik koodid side saatja peab olema tõlgitud, et teavet saab aru saaja. Seda protsessi nimetatakse dekodeerimiseks.

Pea meeles küll, et saates sõnumi võib esineda mõningane moonutus - nii saatja ja vastuvõtja. Seega, viimane etapp protsessist, side kaudu tagasisidet, tavaliselt veenduge, et sõnum oli tegelikult sai ja kas leping (selle sisu) oli saavutatud.

Protsessi kommunikatsioon inimeste vahel võivad toimuda:

- verbaalne suhtlemine
- sõnaline teatis

Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine.

Verbaalne

Verbaalne kommunikatsioon on kommunikatsioon põhineb sõna. See taandub sellele, et kirjade saatmisel sõnu.

Talking kellegi teisega - kasutame me sõnu. Reading raamatut - autor tajub edastatavate sõnumite meile läbi sõnad. Kirjutamine kirja või välja töötada edasi sõnumit läbi sõnad.

Arvestades suunas edastatud sõnumite me eristada teatis:

- vertikaalne
- horisontaalne

Vertikaalne side tähendab enamasti formaalset läbimist sõnumite vahel töötajate ja nende ülemuste, et saavutada oma eesmärgid, esitama teavet ja juhiseid, samuti näitavad küsimused, mis nõuavad erilist tähelepanu või resolutsioon. Nimetatakse teatises suunaga allapoole.

Meil võib olla ka vastupidine suund vertikaalne kommunikatsioon - ülespoole. See juhtub siis alluvaid teavitama oma ülemusi, milline on tema saavutuste tase ülesandeid, mis tekivad töö jne Juhendajad on huvitatud suunas kommunikatsiooni, sest see aitab neil juhtida ja tagada areng d äri. Seoses kooli peame tegelema selline vertikaalne kommunikatsioon, kui õpilane küsib õpetaja, juhtimisviga või muu töötajatega kooli.

Horisontaalse teabeedastuse me peame tegema, kui ta jookseb liikmete vahel samasse kontserni või töötajate funktsioonid samale tasemele. Käesolev teatis võib ametlik või mitteametlik.

Et kõik eespool verbaalse kommunikatsiooni andnud soovitud tulemust, inimene suhtlemisel peab näitama *järgmised oskused*:

- rääkige
- Lugemine
- kuulata
- veenmine

Araabia vanasõna ütleb: "Inimene on ainult üks suu vaid kaks kõrva,"

Täiendades see vanasõna öelda, et mees on kaks kõrva ja neli, ja ütleb neljas keeles.

Põhjuseks võib olla nii, et ükskõik milline side, saame eristada *nelja aspekti kommunikatsiooni*:

- natuuras (ametlik), mille kaudu edastada teatud teave selge, ametliku
- autoportree (self-esitlus), mille kaudu teavitada meeleolu, kus me oleme, kui me ütleme, anname sõnumi
- suhe, mis näitab helistaja (või ümbritseva keskkonna)
- kaebuse, mis on lisatud meie taotluse saajale.

Olulist rolli mängivad sellised tegurid nagu:

- aktsent (uuringud on näidanud, et see on tähtsam kui sõnum!)
- määral kõne ladususe (tõenduseks on volitused ja kohustused)
- sisu kõne (mis sõltub võimu ja suhteid, olenevalt vastu kultuuriline süsteem.)

Et vältida arusaamatusi, mis võivad tekkida selles osas me peaks olema võime aktiivselt kuulata.

Me suudame seda saavutada, kasutades *järgmisi võtteid*:

- peegeldus - teavitada helistaja kuidas mõista oma tundeid või kavatsusi
- parafraseerides - haarata Teisisõnu ta kuuleb sõnum, tagades, et hästi oli aru saada
- selgitus-helistajad kipuvad keskenduma peamine idee sõnumi või küsida täpsemat selgitust küsimus
- kinnitus - või umbes teatud sõnu, kinnitades, et oleme huvitatud avaldus ja me kuulame hoolikalt

Sõnaline teatis

Sõnad on üks viis edastada sõnum. Teine meetod on mitte vähem oluline, on mitteverbaalne kommunikatsioon. Nagu nimigi viitab, seda tehnikat ei vaja sõnu, ja kaal sõltub tugevalt saatja seostatakse sõnum (mida ma tahan edasi) ja vastuvõtja. "Kehakeel" paljastab tõsi Side sisu. See, mida on tõesti oluline - me kuulda ja näha oma meeli.

Peamised vormid *mitteverbaalset kommunikatsiooni* sisaldama:

- näoilmes
- silma
- žeste ja muud liigutused
- võtke ühendust
- poos
- Vahemaa sinu partner
- välimus
- mitteverbaalse aspekte kõne
- naeratus

Näo ilme on kõige kõnekat mitteverbaalne kommunikatsioon. Kuidas me liiguvad tema huuled, suu ja kulmude süsteemi ajal vestlus, näo grimass, väljendus silmad - kõik see annab tunnistust meie emotsionaalset seisundit ja on tavaliselt esimene reaktsioon sõnum edastatakse teise isiku poolt. Ja kuigi mõnikord me tahame midagi

varjata meie korrespondent, on ootamatu näoilme reedavad meie tõeline tundeid ja arvamusi. See juhtub nii kiiresti, et me ei ole teadlikud isegi selles küsimuses. Seetõttu on tema õigustus on öelda, et "tema nägu ütleb teile kiiremini kui mõtleb peaga."

Silma sattumisel paljastab oma suhtumist helistajale. Mõnikord juhtub, et me tahame varjata oma pettumust, pettumus, või leina, ja vägede naeratus tema nägu. Keegi jälgib meid eemalt ei näe, et see on lihtsalt mäng. Aga vaadates meie silmad, peaaegu alati leida tõde. Miks see nii on?

See seisneb selles, et silmad ei valeta ja on "peegel meie hinge." Sõltuvalt sellest, kas ja kuidas me vaatame teise inimese ja kui kaua teil hoida silma, inimesed on rohkem või vähem huvitatud meie firma ja säilitades vestlus.

Me peaksime püüdma mitte vältida silma, sest see võib tajuda märgina igavus või puudumine siirus või määramiseks.

Teiselt poolt, ei liialda ja ei wpatrujmy partner pidevalt, sest see pannakse ebamugavasse olukorda ja seetõttu võivad takistada vastastikust suhtlemist.

Žestid ja muud liigutused on kaasas peaaegu iga vestlus.

Kui me ütleme, väga tihti üksteist aidata, "andes" käed erineva kujuga, kiwamy pea podrapujemy taga oma kõrva, tabas rinnus, kokku suruma rusikas, sõrm grozimy jne Kõik need žestid on oma tähtsus. Nad esindavad seega lahutamatu osa side protsess ja oluline täiendus verbaalse suhtlemisega.

Nad võivad ka sätestada signaalide meie tuju või emotsionaalset seisundit.

Haigutamine - signaalid on tavaliselt väsimus, unisus või igavus. Vehkimine kätega, me saame väljendada oma viha, vaid ka rõhutada, mida me ütleme. Swing võib tähendada väsinud või lihtsalt reageerida kõrgele temperatuurile.

Näiteid võib anda palju. Oluline on meeles pidada:

- sobivalt valitud ja kasutada žeste ja muud liigutused erakordselt aitavad mõista sõnumeid
- me ei peaks loobuma žeste, kuid me ei tohiks kuritarvitada;
- žeste tuleks kohandada lausunud sõnu, teistel juhtudel võib viia lõhe selle vahel, mida me ütleme ja mida me näidata, et meie sõnum on kaootiline ja mõistetamatu

Touch ja füüsiline kontakt on tavaliselt teatud intiimsust oma partneriga, kuid sõltub ka vanusest, soost, positsioon hierarhias võimu. See võib olla nii positiivne, väljendades soovi, et aidata säilitada või aktsepteerida teisi inimesi (raputades käed, puudutades või puudutades tagasi, suudlus) või negatiivne, mis näitab nende põlgust või muu isik või hukkamõistu, mida ta teeb (Lossida).

Tuleb siiski, ja siin arvestama kodakondsus partner ja kultuur päritoluriigis. Kuigi meie riigis loksuma põsele või võtmise naine mehe poolt tähendab tavaliselt žest sõprus, näiteks mõnedes riikides USA-s, mida naine võib pidada solvav ja lugupidamatu.

Poos vastu läbirääkimiste käigus on tavaliselt suhe antud isik. Kui me toetame partner, me oleme pöördus tema poole mitte ainult nägu ja jalgadeta, kuid Kuid väljaspool tema pea kallutada ettepoole ja clutched käed või midagi ettevõttes tähendab ebakindlust ja kuulekus.

Suhtumine inimene istub pisut ettepoole kallutada, käed peopesad baasil või suunatud ülespoole

Tutvustab selge tahtlus, valmisolekut kuulata ja avatust.

Crossing ühe jala põlvele, teine räägib enesekindlust, üleolekut ja isegi valmisolekut rünnata.

Inimene istub lebamis positsiooni, mis on tugevalt kaldu tagasi ja jalad sirgeks - väljendas rahulolematust keskkonda, kuid inimene istub limply ta käest toestatakse peas ümbritsetud edastades oma võimetust, negatiivne mõtlemine, ülekoormuse mõningaid probleeme.

Enesekindlust ja sügav enesehinnang annab ilmselt suhtumine inimene istub tooli, tooli või diivan. Inimene istub äärel mööbel näitab oma nõrkust ja ebakindlust, mis võib viia käitumist nende koostööpartnerid lapsevanem.

Kaugus partner on seotud suhteid kahe inimese vahel ja võidelda oma psühholoogilise territooriumil. Kõrgem niit kaastunnet ja avatust, mis ühendab inimesi, sealhulgas kaugus säilitada nendevaheliste läbirääkimiste käigus on väiksem - ja vastupidi. Kui tunned, keegi ei meeldi või teda kardavad, ja see inimene püüab olla meile liiga lähedal me alati instinktiivselt ennast kaitsta ja püüdma säilitada ohutut kaugust planeerimine.

Ilme ja isiklik hügieen. Need omadused on tugev mulje inimesi, ja kas hõlbustab kommunikatsiooni protsessi või luua barjääri. Väga tihti nii. Esimene mulje määrab edu kõne eksami sooritamist sisenemist.

Sõnaline aspekte kõnes rõhutas saadetud ja meie suhtumises, mis on ja mida me ütleme. Väga tihti nad ka wyrokuja saadetud tõhusust meie suhtlemist. Ja need on järgmised: intonatsioon ja tämber, tempo ja rütmi kõnet, kuidas stress meie tundeid ja emotsioone.

Smiley on ka vormis mitteverbaalset suhtlemist. See võib olla kena, kutsuv, soe, häbelik, või irooniline, vallatu, ośmieszający, üleolev. Tasub kaaluda, kuidas me tajume teiste inimeste naeratus ja kuidas ta suudab mõjutada loomisele, säilitamisele või lõpetamise verbaalne suhtlemine

Suhtlemisprotsessi etapid.

- **Etapp algatus** - saatja (isik, kes teeb sõnum) on rohkem või vähem teadlikud algatab ülemineku, on mõtte, siis soov anda saaja
- **Kodeerimine teave** - on tõlkida sisu sõnu, väljendeid, käitumine jne, siis nimetatakse. Sisemine faas
- **Transmissioon** - edastamine sisu abil verbaalsete ja sõnaline
- **Vastuvõtvad teave** - ettekujutus meeli saaja saatja käitumine ja sõnad
- **Decoding** - tõlkida signaale kätte saanud teate
- **Tõlgendamine sõnumit** - omistatud saaja sisu ja tähendust kontekstis oma üldisi teadmisi maailmas.

Ainult sujuvalt iga etapi määrab tõhusust inimestevahelise suhtlemise.

Kui saatja kavatsused on ebaselge või ei ole täielikult teadlik käitumine viib kahemõtteline ja vastuoluline sisu, mis põhjustab moonutuse sõnumite vastuvõtmise.

See on vastuolus kavatsuste saatja. See tekitab nii. side takistuste kõrvaldamine.

Suhtlusbarjääre määratud kõiki tegureid, mis takistavad arusaamist sisalduv sõnum avaldustega. Võite ekstrakti piiranguid füüsilise ja psühholoogilise.

Rühma põhilist suhtlemisoskust tõkked võivad hõlmata järgmist:
erinevus kultuur - meie minevik, ning kaasata oma kogemusi otsustavat mõju
meie tunnetuslik süsteem. Tõlgendamise erinevusi sama sõnavõttude mitu
inimest tingitud asjaolust, et igaühel neist on oma kontekstis kognitiivsed
(pagas kogemusi), mis alateadlikult mõjutab mõtlemist

Ei decentration oskusi - mõista helistaja on võimalik vastuvõtmise kaudu oma
vaatenurgast. Keegi, kes on teadlik kõikidest tema keskenduda ise - ei saa
aktsepteerida muid kui oma seisukohast ei pruugi olla hea kuulaja ja seega
hea kõneleja

Perceptual raskusi - see on raske tõhus suhtlemine, kui nad ei saa aru
helistaja, sest ta räägib liiga kiiresti, ebamääraselt liigendraamiga sõnade
stammers jne.

Stereotüübid - me kuulame inimeste kõrge sotsiaalse staatusega kui need,
kelle staatus on madal. Kui helistaja on oma spetsiifilised atribuudid näitavad
kõrge sotsiaalne staatus, siis ta pöörab rohkem tähelepanu, näitame rohkem
lahkust ning tõenäoliselt nõus oma seisukohti. Viisil, täiesti erinevad, me raviks
isik, kelle sotsiaalne staatus on madal

Selektiivsus tähelepanu - tõsine takistus keskenduda ainult konkreetsete
faktide asemel kogu ilme. Kui üliõpilane kogu oma tähelepanu keskendunud,
et rekonstrueerida sündmusi, mis on teema lugu, te ei näe muid olulisi aspekte
Väärtused, uskumused, eesmärgid moodustavad üldise ja suhteliselt püsiva
raamistiku psühhofüsioloogiline seisund ajutiselt muuta arusaama üritused

Need tegurid on mingi filter, mille kaudu liigub avaldus enne selle dekodeeritud
silmsil kuulaja. Need filtrid, erinev erinevate inimeste erinevaid viise
moonutada sisalduv sõnum avaldustega.

Selleks, et edastada sõnum äratanud soovitud mõju tuleks arvesse võtta kõiki
võimalikke suhtlusbarjääre, luua mehhanismid nende tegevussuunad ja
tegevused ning kuidas mööda saavad.

Nagu nähtub eeltoodust, eesmärk inimestevahelise suhtlemise ja üldisemalt -
suhtlemine - on väljatöötamisel, muutmisel või muuta teadmised, hoiakud ja
käitumine vastavalt kavatsustele tegutsevad nende saatjad ja vastuvõtjad.
Nende vahel on mingi tagasiside silmuse, mõju on vastastikune. Side tõhusust
sõltub objektiivsust, pädevust (töökindlus), saatja ja atraktiivsust meedia, mis
peaks olema korrektsus argument (ühepoolne või kahepoolne), sobilikum
õppemeetodite (vt emotsioonid, intellekt või emotsioonid ja mõistus) ja
kajastama suhtumine publik (positiivne, negatiivne, neutraalne) seoses
esitatud teabe ning nende vanusest, haridusest, soost, innovatiivsus jms
saatja võib kasutada ka meetodid manipuleerimise ja veenmise, joonistus
publik sellist mängu.

Peretülide uuring.

Peretülid

Harmooniat või selle puudumist pereelus on võimalik mõõta abikaasadevahelistes suhetes ettetulevate peretülide esinemissageduse kaudu. Uurimuse läbiviimisel selleks kasutatud kolmeastmelisest skaalast - "sageli", "harva" ja "üldse mitte" - analüüsimine käesolevas artiklis üksnes vastusevarianti "sageli" (Tabel 1).

Oletada võib, et peretülidest ei taheta meelsasti rääkida. Eeldame, et saadud võrdleva uurimuse analüüsi tulemused on usaldusväärsed põhjusel, et kõigi kolme valimi suhtes on tagatud uurimuse läbiviimisel representatiivsus.

Respondentide enesehinnanguliselt, nimelt "minu ebamajanduslikkusest" põhjustatud peretülide sagedus on vaadeldaval perioodil püsinud nii meeste kui naiste arvates stabiilsena, moodustades ligi kümnendiku. Olukord muutub eeskätt naiste hinnangul, kui vaadelda abikaasa ebamajanduslikkusest põhjustatud peretülisid - siis sagedaste tülide arv ületab kümnendiku. Eelkõige on nimetatud tülide arvukus tõusnud alla kõrgharidusega naiste meelest. Veelgi intensiivsemalt on kasvanud viimaste esinemissagedus sellel olmetasandil keskealiste (35-45-aastaste) naiste hinnangul, moodustades sagedaste tülide osakaalust neljandiku. Mõnevõrra kehtib see ka samaealiste meeste puhul, "sageli" kuuendikul juhtudel. Tegemist on perioodiga inimese elukaares, kus töö ja pereelu ühitamine on muutunud keeruliseks eeskätt põhjusel, et peres kasvavad kooliealised lapsed, kelle kasvatamine tänapäeval nõuab seoses elustandardi ja nõudluste suurenemisega rohkem hoolt ja tähelepanu, aga ka täiendavaid materiaalseid vahendeid ning võimalusi.

Tabel 1. Abikaasade omavaheliste tülide põhjused, 2003 (%)

(vastuste "sageli" osakaal, ülejäänud vastasid "harva" või "üldse mitte")

	1998				2003			
	Linn		Maa		Linn		Maa	
	M	N	M	N	M	N	M	N
Minu ebamajanduslikkus	9	7	11	6	9	7	6	7
Abikaasa ebamajanduslikkus	9	14	3	8	8	10	2	12
Laste kasvatamine ja koolitamine	7	12	8	9	11	13	8	16
Erinevad vaated ja	18	23	20	24	22	22	17	31

tõekspidamised

Minu alkoholitarvitamine	8	-	14	-	8	-	12	0,6
Abikaasa alkoholitarvitamine	1	15	-	14	1	16	1	20
Abikaasa vägivaldsus	1	6	0	2	1	3	-	1
Seksuaalharmoonia puudumine	7	10	10	7	10	10	10	9
Kodused tööd-toimetused	10	14	14	14	13	12	13	21
Abieluvälised suhted	-	-	-	-	2	2	3	2

Allikas: "Eesti 2003", 18-70-aastased eestlased, RASl.

Üheks konfliktide põhjuseks kaasaja peredes võivad olla ka (vaba)abielupoolte erinevad vaated ja tõekspidamised. Vaatleme lähemalt viimaste esinemissageduse dünaamikat. Kui naiste meelest tülide esinemissagedus nimetatud põhjusel aastatel 1998 - 2003 sõltumata elukohast ei ole tõusnud, püsid neljandiku piires, siis on see meestel, eeskätt linnameestel tõusnud samale tasemele naiste hinnanguga. Suhteliselt muutumatute ja madalamatena on püsinud maameeste hinnangud, moodustades neljandiku. Siiski sügenes mõnevõrra rohkem sagedasi peretülisid sellel pinnal noorte alla 34-aastaste meeste kui naiste meelest.

Võrdlusperioodil ei ole muutunud, seda nii linna- kui maameeste hinnangul, sageli alkoholi tarvitavate meeste kui naiste osakaal, moodustades linnameestest alla kümnendiku (8%) ja maameestest üle selle (14%), samas püsid naiste puhul ühe protsendi piires. Võrreldes enesehinnanguga on abikaasade poolt vastastikku antud hinnangud vägijookide tarvitamise kohta lahknevad - ja karmimad. Naiste arvates - ja seda kogu vaadeldaval perioodil - esineb abikaasa alkoholi tarvitamise juhtumeid sageli 14-20% peredes.

Ankeetandmete analüüsi tulemusena ilmnes, et alkoholitarvitamise kasvutendents seostus tülide põhjuse - erinevad vaated ja tõekspidamised - tõusuga, eeskätt maanaistel, kelle hinnangul vaadeldaval ajavahemikul on tülid sellel pinnal kasvanud neljandikult kolmandikule. Samas on meeldiv tõdeda, et abikaasade vastastikku antud hinnangud variandile "üldse mitte" olid enesehinnanguga peaaegu kokkulangevad (Kelam 2004:43).

Selline ebakõlbeline peretülide põhjus nagu abikaasa vägivaldne käitumine on ajavahemikul 1998 - 2003 (1993. aastal vastav küsimus puudus) püsinud peaaegu muutumatuna. Samas tuleb tõdeda sedagi, et keskmiselt iga kümnes naine on olnud mõnikord sunnitud taluma abikaasa vägivaldset käitumist (lisaks sageli 2-4%). Meeste hinnangul oma abikaasa(elukaaslase) suhtes väitis sedasama 5-7%. Oletada võib, et peresuhetes, eelkõige meeste poolt tuleb vägivaldajuhtumeid argielus ette veelgi rohkem kui seda meie küsitluste andmeil päevavalgele on tulnud. Nagu on näidanud teised uurimused, nii kinnitavad ka käesoleva ankeetküsitluse andmed, et tegemist on "vaikijate häältega", mis on toodud näitajate tagant aimatavad, kuid ei ole konkreetsetes arvudes tuvastatavad (Kase 2001:56).

Suhteliselt harvem kui seksuaalharmoonia puudumine, mida väidab kooselus sageli ette tulevat iga kümnes (vaba)abielumees ja -naine, tuuakse esile tülisid, mille põhjuseks on abieluvälised suhted. 2003. aasta küsitluse andmeil pea iga viies (vaba)abielumees tõdes, et tülisid kooselus nimetatud põhjusel tuleb ette kas mõnikord või sageli - tõsi, viimaseid esimestest märksa vähem. Probleemi

esinemissageduse poolest eristusid siin keskealised kõrgharidusega mehed. Samuti mõõnsid keskealised, seevastu hariduselt kesk(eri)haridusega või alla selle naised teistest rohkem nimetatud kooseluprobleemi olemasolu.

2003. aastal kurdavad naised meestest rohkem koduste tööde-toimetuste tegemise pinnal esinevate sagedaste tülide üle, mille osakaal on tõusnud kuuendikult neljandikule. Teisalt, 1993. aastaga võrreldes on kasvanud ka noorte alla 34-aastaste meeste kui naiste rahulolematuse samal olmetasandil puhkevate tülide suhtes - viimaste osakaal "sageli" osas tõusis kümnendikult neljandikule. Ühtlasi on lisandunud selles suhtes "sagedaste" tülide üle kurtvate eakate (55 ja enam aastat) naiste arv. Küllap nurisemise kasv eeskätt naiste poolt kodutööde tegemisel või jagamisel on kaasaegse aktiivse elulaadi juures üks ajamärk.

Kiire elutempo, eeskätt peredes, kus abikaasad(elukaaslased) tööl käivad, pingestab viimaste omavahelisi suhteid, mõjustades perekliimat tervikuna. Teisalt tunnetavad eakad inimesed kõhnema rahakoti ja sellest tingituna ahtamate võimaluste tõttu oma igapäevaelu korraldamisel kodus pingestatud õhkkonda.

Perekonnaküsimuste otsustamine

Abikaasade omavaheline rollijaotus perekonnas avaldub eeskätt pere-elus ettetulevate küsimuste otsustamisel. Mehe ja naise rollide väljakujunemist perekonnas mõjutavad omakorda ühiskonnas käibivad hoiakud, olgu need siis kas traditsioonilisema või postmodernistlikuma suunitlusega (Coleman 1988:63).

Juba 1993. kui ka 1998. aasta elanikkonnaküsitluste põhjal võib väita, et eesti perekonnad on üsna demokraatlikud, kuna enamuses peredest langetatakse pereelu puudutavaid tähtsamaid otsuseid abikaasade poolt ühiselt. Eeskätt kehtib see perekonnatuttavate valiku, vaba aja veetmise ja perekonna juurdekasvu küsimuste kohta. Kuigi 2003. aastaks on abikaasadel konsensususe põhimõttel vastu võetud otsustuste osakaal veelgi tõusnud, täheldame samas ka teistsuguseid tendentse. Puudutab see pereelu ühte keskseimat küsimust - otsustuste langetamist suuremate kulutuste tegemisel. 2003. aastaks oli märgatavalt tõusnud mehe poolt üksi vastuvõetud otsustuste osakaal. Kõige silmatorkavamalt avaldus see kõrgharidusega meeste hinnanguis, kelle arvates langetasid nemad üksi kolmandikul juhtudest pereeluga seotud suuremate väljaminekute küsimusi. Analoogne tendents perekonna kulutuste otsustamisel ilmnas ka kolmandikul alla 30-aastaste meeste puhul. Nimetatud kahe kontingendi osas on tegemist noorte ja edukate meestega, kelle sõna pere suuremate väljaminekute otsustamisel ka rohkem maksab.

Võrreldes 1993. aastaga on 2003. aasta küsitluse andmeil nii meeste kui naiste arvates tõusnud pere vaba aja sisustamisel koos vastu võetud otsustuste osatähtsus, hõlmates tehtud otsustustest tervikuna ligi 90%. Torkab silma, et võrreldes varasemate küsitlustega on märgatavalt vähenenud naiste dominantne roll pere tutvusringkonna kujundamisel - seda nii meeste kui naiste hinnangul. 2003. aastaks oli kahanenud abikaasade poolt üksi tehtud otsustuste osatähtsus 4-7% piiresse.

Kolme võrdleva uurimuse tulemuste andmeil otsustavad abikaasad pere juurdekasvu planeerimise enamikus peredes ühiselt. Üksi selles küsimuses tehtud otsustustes oli naise sõnaõigus mehe omast kaalukam ja seda mõlema abikaasa hinnangul. Võime

väita, et pereplaneerimisel Eestis elukaaslaste vahel valitseb konsensus - 2003. aastal nii meeste kui naiste hinnangul oli koos vastuvõetud otsuste osakaal ligi 85%.

Lõpuks nentigem, et võrdlusperioodil abikaasadel pereelu otsustuste tegemisel on naisel säilinud enesehinnanguliselt sõnaõigus laste hariduse ja tulevikuga seotud küsimuste osas muutumatuna, hõlmates otsustustest ligi viiendiku. See kehtib ka - domineeriva - abikaasade (lastevanemate) poolt vaadeldud pereelu valdkonnas koos vastu võetud otsustuste kohta (koos 80% ulatuses). Samas küündis isade poolt üksi langetatud otsustuste osakaal vaid paari protsendini. Järelikult on eesti peres laste hariduse ja tulevikuplaanide otsustamisega seotud küsimuste ring rohkem emade kui isade pärusmaa.

Lõpetuseks

Võrreldes 1993. aastaga täheldame perekonnaeluga rahulolijate osakaalu tõusu eeskätt meeste hulgas. Kui 1993. aastal oma pereeluga täiesti rahulolevaid mehi keskmiselt neljandik ja naisi viiendik, siis need näitajad tõusid 2003. aastal meestel ligi kolmandikuni ja naistel neljandikuni. Täheldame sedagi - võib-olla vastupidi ootustele - et keskel läbi oli oma pereeluga täiesti rahulolevaid mehi rohkem linna- kui maameeste hulgas ja naistel vastupidi - rohkem maa- kui linnanaiste seas. Kõige õnnelikumad näivad olevat linnas elavad (vaba)abielumehed, kelle juures kooselu emotsionaalne motiiv prevaleeris isegi üle 50-aastaste meeste hulgas ning "harjumusele rajatud kooselu" hõlmas üle kolmandiku, viimane samaealistel naistel aga ligi poole. Nii suuri lahknevusi erialiste linnameeste ja -naiste kooselu emotsionaalse motiivi osas võib seletada meeste puhul neid, võrreldes naistega, emotsionaalselt rohkem rahuldava (vaba)abielusuhte olemasolu või selle saavutamine naistest sagedamini esinevate kordusabielude (vabaabielude) tulemusena.

Avatud perekond

Avatud perekonna tunnused:

- Inimeste suhtlemine on tihe ning tervislik
- Peamised pereliikmete tunded: vabadus, ainulaadsus, ühistunne.
- Keeldumist ei ole
- Surve väljastpoolt perekonda ning teiste arvamust perekonda ei mõju.
- Iga perekonna liikme vajadustega arvestatakse, olenemata vanusest ning vaimse küpsusest
- Ühestamine ning eraldatud (autonoomia) eksisteerivad koos ja on tasakaalus
- Jooksvalt võivad juhtuda pereliikmete võstlus, liikumine, omast perest eraldumine, kuid see ei too kaasa hukkamõistmist ning negatiivseid tagajärke, sest iga perekonnaliikmel on õigus olla tema ise.

Suletud perekond

Suletud perekonna tunnused:

- Perekonna liikmed usuvad, et inimesi hoiab kokku ütlus ja kontroll
- Ühtekuluvustunne on väga oluline
- Kui keegi pereliikmetest ei jälgi peres vastuvõetud liini, siis ilmneb hukkamõistmine teiste liikmete poolt
- Perekonnas on liigne lähedus
- On olemas "varjatud mängude reeglid"
- Perekonnas on suured pinged, mille allikaid on raske leida
- Soov olla iseseisev ja loominguline tõlkindakse perekonna reetmiseks
- Võrrastele inimestele võib selline perekond tunda tervena, kuna paistab välja ühtekuluvus, inimesed käivad teineteist toetavalt.

Abikaasade allsüsteemide funktsioonid

Abikaasade allsüsteemide funktsioonid:

- Seksuaalne lähedus,
- Emotsionaalne lähedus,
- Intellektuaalne lähedus (koos plaanitakse),
- Esteetiline lähedus (koos nauditakse),
- Loominguline lähedus (kodu kujundamine, lapsesaamine),
- Puhkuse lähedus (puhatakse koos),
- Teine lähedus (koos tehakse tööd)
- Kriisi lähedus (elatakse üle õnnetused),
- Kohustustel baseeruv lähedus,
- Vaimne lähedus (koos valitakse)

Abikaasad on parlament – kinniste uste taga võetakse vastu otsuseid.
Vanemad on valitsus – nad viivad otsustatu ellu.

Laste allsüsteemi funktsioonid

Laste allsüsteemi funktsioonid:

- Samastumine ja eristumine. Lapsed samastavad end üksteisega, õpivad nendest kogemustest, õppimine on pingevabam ja produktiivsem kui teistes allsüsteemides.
- Eristumine on teine pool, selleks et mitte samastuda, sulanduda, vaid saada iseendaks, vastastikune regulatsioon.
- Käitumismustrite keskkond, katsetatakse.

- Lapsed peegeldavad üksteist. Suhete võrdsuse ja austuse baasil, otsene abi. Igapäevaelus võivad lapsed üksteise elu raskeks või kergeks teha (abistamine, kiusamine, sõpruskonda kaasavõtmine, asjade vahetamine),
- Vanemate võimuga toimetulek, vanemate võimu tasakaalustamine, ühinemine vanemate vastu
- Saladused, pealekaebamine, tõlkimisfunktsioon võivad halvustada üksteise käitumist vanemate silmis või
- Vanemate käitumise halvustamist üksteise silmis (isal on paha tuju, ära mine raha küsima),
- Vanemate õpetamine (hoiakud, moed, noorte suhted jms),
- Eelkäija funktsioon. Üks lastest on mingi käitumise algataja ja annab sellega teisele õiguse (peolt hilja koju).

Perekonna müüdid

Perekonna müüdid:

- Harmoonia müü- roosa pilt minevikust, olevikust ja tulevikust. Õnnelik, harmooniline elu.
- Süüst vabastamisevõi lunastamise müüdid – Kõik halb seostatakse ühe inimesega (isa, kes jättis naise ja lapsed).
- Päästmismüüdid või vabastusmüüdid – keegi tulevikus teeb olematuks kõik mured ja valud (nt. sots. Töötaja, EL)

Rituaalid

Rituaalid:

- Igapäevarituaalid – tervitusrituaalid, lahkumisrituaalid
- Perekondlikud traditsioonid – nn perekonnakalender
- Pühade rituaalid – meedia mõju,
- Perekonna harjumused
- Elutsükli rituaal – sünd, surm, abiellumine

Rituaalide eesmärgid:

- Ühendamine, sidumine
- Tervendamine – matuserituaalid (leina läbitöötamine)
- Märgivad muutusi meie identiteedis – abiellumine, isaks saamine
- Ühtekuuluvuse väljendamine – lõunalauas koos olemine, laste magamapanek, müütide ja veendumuste jagamine
- Millegi pühitsemine, esiletoomine tavaelust – sünnipäevad, suurte ostude tähistamine. Toetuse väljendamine, tekib ühtekuluvustunne
- Kahjulikud rituaalid – satanistid, ohtlikud noorte rituaalid

Igasse inimestevahelisse suhtesse, igasse ülesandesse või nõudesse saame suhtuda neljal erineval moel:

- Me võime seda tunnetades sellest distantseeruda,
- Me võime sellega identifitseeruda,
- Võime seda seadusena enda õlgadele võtta
- Võime püüda seda soovikohaselt muuta

Uimastid

Narkootikum ehk uimasti on kesknärvisüsteemi mõjutav aine, mille peamine erisus teistest kesknärvisüsteemi toimivatest ainetest on see, et ta tekitab sõltuvust. Mõju omapärade järgi liigitatakse uimasteid depressantideks, stimulantideks ja hallutsinogeenideks.

Illegaalsete uimastite omamine on üldjuhul keelatud, ent lubatud mitmesugustele teadusasutustele ja muudele asutustele eriotstarbeliseks kasutuseks erilitsentside alusel (nagu näiteks botaanikaaias on lubatud kasvatada kanepit, et bioloogidel oleks võimalik selle taimega tutvuda ja seda ära tunda. Eriseadusega reguleeritud juhtudel võib narkootilisi aineid kasutada ravimites, eriti palju on selliseid ravimeid Hollandis, ent ka Euroopa Liit on heaks kiitnud mitmeid selliseid ravimeid.

Meelemürgid.

Uimastid jagunevad:

- 1) legaalsed uimastid – tubakas ja alkohol
- 2) illegaalsed uimastid ehk narkootikumid

Oma igapäevaelus ei teadvusta me sageli alkoholi tarbimise ning suitsetamisega seotud probleeme, pigem rõhutatakse illegaalsete narkootikumide kasutamise kahjulikkust ja ohtlikkust. Tegelikuses on oluline kõigi uimastite olemuse ning kasutamise tagajärgede mõistmine.

Narkomaania

Narkomaania on haigus, mis tekib narkootikumide pruukimisel, mis väikestes annustes uimastavad, suurtes annustes toovad kaasa narkootilise une või lõpevad surmaga. Narkomaania on vastupandamatu iha narkootikumide järele, kusjuures annused suurenevad iga korraga, kujuneb psüühiline ja füüsiline sõltuvus.

Narkomaani teele asudes muutub inimene vaimselt tasakaalutuks, tahtejõuetuks, kaotab sõbrad, seejärel perekonna, ei suuda ametit pidada või unustab varasemad oskused, jääb töötuks. Ta asub sageli kuritegude teele, toob endale ja tuttavale kaela tohutul hulgal õnnetusi ning lõpuks laastab aeglaselt ja kindlalt oma keha. Kõik narkootilised ained põhjustavad uima. Seejärel tekib pidevalt kasvav nakonälg, mis annab tunnistust sõltuvuse tekkimisest. Narkootilised ained kutsuvad esile mitut liiki teadvushälbeid: mõned narkomaanid tunnevad masendust, selematut hirmu, mis mõnikord läheb üle paanikaks, neid piinavad kõledad nägemused.

Miks nad tarvitavad?

Noored tarvitavad narkootikume, kuna:

- neile meeldib „pilves“ olla;
- nende sõbrad tarvitavad;
- uudishimust;
- uimastid on kergesti kättesaadavad;
- uimastid sümboliseerivad noorte jaoks mässumeelsust, iseseisvust ja igapäevareeglite rikkumist.

Uimastite tarvitamine on alati riskantne.

Ohud, mis kehtivad iga uimasti puhul, on järgmised:

- *kunagi ei saa päriselt kindel olla, mida tegelikult tarvitatakse;*
- *ostetud uimasti ei ole kunagi täiesti puhas ja pole teada, millega seda segatud on;*
- *et uimasti tegelik kangus ei ole täpselt teada, võib kogemata saada üledoosi;*
- *uimastite toimes ei saa kunagi päriselt kindel olla, ka siis kui seda on varem tarvitatud;*
- *uimastite läbisegi tarvitamine võib olla äärmiselt ohtlik, see kehtib ka juhul, kui neid tarvitatakse koos alkoholiga.*
- *Nõelte, süstalde ja muu süstimisvarustuse jagamisel on suur oht nakatuda näiteks HIVsse, B ja C hepatiiti jne. Süstimine kahjustab tõsiselt veene.*

Lisaks on uimastite omamine kriminaalkorras karistatav

Taoline noorusaja süüdimatus võib hiljem kujuneda tõsiseks takistuseks näiteks reisimisel, sest paljud riigid keelduvad sellistele inimestele viisade andmisest. Uimastitega seotud kriminaalkaristusest võib saada ka komistuskivi töökoha valikul.

Narkootikumide loetelu

Eestis enamlevinud narkootikume:

- Marihuaana
 - Marihuaana on kanepi emastaimede latvade ja õisikuosade kuivatatud puru
 - Eestis kasutatavatest narkootilistest ainetest on marihuaana üks enamlevinuid.
 - puru suitsetatakse
 - värvus on rohekas, meeldiva magusa lõhnaga
- Hashish
 - tahked tükid, pulber või õli suitsetamiseks
 - tahke ning õlikujuline vorm tugeva kontsentreeritusega

- ebameeldiv lõhn
- nii marihuaanat kui hashishit toodetakse kanepist, peetakse valdavalt üsna ohutuks, kuid siiski on olemas reaalne oht sõltuvuse tekkimiseks.
- Mooni ürt
 - peenestatud ürdist valmistatud leotist süstitakse
 - värvus rohekaspruun
 - ettearvamatute toimega, tekitab kiiresti tugeva sõltuvuse
- Heroiin
 - Morfiinist saab valmistada veelgi tugevamat valuvaigistavat ainet- heroini
 - pulber on nina kaudu sissehingamiseks, lahust süstitakse
 - värvus valge, kollakas, hall või pruun
 - tekitab kiiresti nii vaimse kui ka füüsilise sõltuvuse
 - tarvitamisel ilmneb kõrgeenenud eufooriline meeleolu, uimasus, ebaadekvaatsed reaktsioonid, kitsad pupillid, aeglane hingamine, kerged kõnehäired, jäsemetel süstearmid, joobe taandudes apaatsed või pahunud
- Kokaiin
 - pulber nina kaudu sissehingamiseks, lahust süstitakse
 - värvus enamasti valge
 - tekitab vaimse sõltuvuse
 - Eestis peetakse seda kalliks narkootikumiks ja kasutatakse seetõttu ka harvemini kui teisi narkootikume
- Kräkk
 - kokaiinist valmistatud kristalliseeritud aine
 - värvus valge
 - tekitab kiiresti tugeva vaimse sõltuvuse
- LSD
 - immutatud paber, harvemini tabletid
 - täiesti sünteetiline, väga tugeva toimega
 - tekitab hallutsinatsioone, tõsiseid "mäluauke", enesekontrolli kaotust
 - põhjustab ränga vaimse sõltuvuse
- PCP
 - PCP on väga ohtlik, sest erinevus toimiva ja surmava annuse vahel on väike.
- Amfetamiin
 - esinevad tablettide, pulbri ja kapslite kujul
 - ergastava toimega
- Morfiin
 - puhtal kujul on morfiin valge kristalliline aine ning meditsiinis kasutatakse seda tavaliselt valuvaigistina vedeliku kujul süstimiseks
 - narkomaanid süstivad morfiini naha alla või lihastesse
- Ecstasy
 - amfetamiinidele väga lähedase toimega on ecstasy tabletid, mis tõstavad kehatemperatuuri, tekitavad janu ning võivad põhjustada ajurabanduse
 - võivad põhjustada sõltuvuse
- Oopium
 - värvuselt on oopium pruuni kuni musta värvusega ja spetsiifilise lõhnaga, võib olla ka vähesel määral kleepuv
 - oopiumi võib süüa või valmistada sellest jooki, kuid sagedamini teda suitsetatakse
 - narkootilised opiaadid võib rühmitada alljärgnevalt:
 - looduslikud: oopium, morfiin, kodeiin jne.
 - poolsünteetilised: heroini e. diatsetüülmorfiini (saadakse morfiini atsetüleerimisega)
 - sünteetilised meditsiinipreparaadid: petidiin, ketogiin, metadoon jne.

(Kasutatud allikas: www.narkoinfo.artun.ee)

Kuidas uimastid mõjuvad?

- Uimastite toimetajad tajub inimene end ja ümbritsevat maailma tavalisest erinevalt - muutuvad meeleolu, taju ja mõtlemine.
- Uimastite kasutamisel tekib eufooria ehk heatujulisus, mis tuleneb kriitilise mõtlemise väljalülitamisest.
- Mida pikem, põhjalikum ja meeldivam on viibimine illusoorse maailmas, seda raskem on tagasitulek reaalsusesse.

Uimastisõltuvus - aine tarvitamine muutub elus esmatähtsaks kõige muu arvel.

Vormid:

1. Hingeline sõltuvus - Tarbijale tundub, et uimasti tarvitamine toob hingelise vabaduse, heaolu. Uimasti puudumisel ilmneb halb enesetunne ja masendus tõukab otsima uut annust. Tarbimisest loodetakse leida hingelist tasakaalu.
2. Füüsiline sõltuvus - keha on uimasti omaks võtnud ja selle lahkumine organismist kutsus esile psüühilisi ja füüsilisi vaevusi ehk võõrutusnähte.
3. Uimastitaluvus ehk tolerantsus - kasutades korduvalt teatud koguses ainet, ei saada hilisematel kordadel sama efekti.
4. Sotsiaalne sõltuvus - sõltuvus seltskonnast, kus tarvitatakse uimasteid. Kujunevad ühised saladused ja rahalised suhted. Ei suudeta ega osata suhelda uimasteid mittetarvitavate inimestega.
5. Majanduslik sõltuvus - Uimastisõltlane muutub majanduslikult sõltuvaks uimastite levitajatest. Suureneb vajadus raha järele, samas väheneb suutlikkus töötada.
6. Seksuaalne sõltuvus - Rikutud hormonaalne tasakaal häirib suguorganite talitust - frigiidsus, impotentsus. Uimastite pikaajalise kasutamise tagajärjel ei osata kainena suhteid luua, ei olda võimelised seksuaalolukor raks.

Millised tegurid takistavad/soodustavad sõltuvusse jäämist?

- Tarbija omadused - Vanus, sugu, mina-pilt ja enesehinnang, organismi üldseisund, geneetiline eelsoodumus.
- Ümbritsev keskkond - suhted peres, vanemate kasvatustüü, majanduslik olukord, kooli mikrokliima, sõpruskond.
- Uimastitarvitamise eripärad - tarbitava aine omadused, tarvitatava aine kogus, aine tarvitamise sagedus ja aeg.

Uimastiseotuse astmed, kes on tarvitajad?

- Proovimine, eksperimenteerimine, uimastite väikestes kogustes ja etteplaneerimata proovimine
- uimastite katsetamine uudishimust
- madal uimastitaluvus
- tubakas ja alkohol kui värav uimastimaailma
- kahjulikud tagajärjed on tühised või puuduvad.

Regulaarne tarvitamine:

- tarvitamine regulaarsem, planeeritud ja sagedasem
- tarvitatakse rohkem, kui planeeritud
- võõrdumine uimasteid mittetarvitavatest sõpradest
- uimastite tarvitamine tegevuse täiendamiseks või rikastamiseks
- uimastite tarvitamine probleemide ületamiseks
- tarvitamine suurenenud, kangemad uimastid
- hinnete halvenemine, koolist puudumine, valetamine

Kuritarvitamine :

- kesksel kohal uimasti tarvitamine, kõik muu on kõrvalise tähtsusega
- uimastite tarvitamine kindlaid rituaale järgides
- tarvitatakse ka üksi argipäevadel
- võib tajuda probleemide eksisteerimist , kuid eitab seda
- tegeleb uimastite müümisega ja vahendamisega
- väsimus, viha, depressioon, suitsiidmõtted ja katsed
- vargused, koolist loobumine, konfliktid lähedastega, mälulüngad, madal enesehinnang, kehakaalu muutused.

Kaassõltuvus

Kaassõltuvus on teema, millega puututakse tänapäeval sageli kokku. Olukorras, kus alkohoolikut, vägivallatsejat, narko- või kasiinosõltlast nimetatakse probleemseks isikuks ja tema tegudele otsitakse sügavamaid põhjuseid, nimetatakse kaassõltuvuses inimesi lihtsalt rumalateks. „Rumal naine, jätta mees maha ja saa ise hakkama,“ öeldakse tihti alkohoolikute abikaasadele. Kõrvalseisjatele jääb mõistatuseks, miks sõltlaste kaasad sedasi käituvad. Tavaliselt p'rivad inimesed oma ellusuhtumise lapsepõlvest. Kui lapsevanematel ei ole järeletulija jaoks aega, kui nad on hõivatud pideva riidlemisega või kui üksikvanem on sisemiselt hirmus õnnetu, siis luuakse eeldused teatud käitumis-ja mõtlemismallide omandamiseks. Kaassõltuvuse loob head pinnast ka lapsepõlves kogetud alaväärsustunne, kui vanemad on lapsele seadnud liiga kõrgeid eesmärke ja laps ei ole nendeni suundunud küündida. Enamasti on kaassõltuvus naistel, kes tunnevad, et neid ei armastata sellisena, nagu nad on.

Kui kaassõltuvusest kainenedes, hakatakse oma igapäevases maailmas ringi vaatama, siis üsna sageli tekib talumatu soov lahkuda suhtest. Siinkohal on küll vaja sõprade abi, sest suhte teine osapool ei pruugi partneri lahkumisega leppida. Tema elu oli ju väga mugav ja vaba kõikvõimalikust vastutusest. Kui kaassõltuvuses naine on osav varjama oma tegelikke tundeid, siis selle suhte võimukam osapool on enamasti väga osav partneriga manipuleerija. Nagu iga sõltuvuse korral, ei pruugi esimene lahkuminekukatse õnnestuda. Võivad tulla tagasilangused. On oluline, et sõbrad kaassõltuvuses naist ei hülga, kui tal tagasilangus on. Lahkumine võib sellistes suhetes kesta aastaid. Isegi kui naine vabaneb ahistavast ja alandavast suhtest ning keerab oma elus "puhta lehe", jääb alles oht, et ta pöördub vanade kommete juurde tagasi. Sõltuvus jääb sõltuvuseks!

Pere finantsküsitlus 2010 - uuringu tulemused

Veebruari alguses läbiviidud küsitluses Rahakool.ee keskkonna kasutajate, Rahakooli facebooki fännide ja ka teiste küsitluse lehele sattunud inimeste hulgas selgus, et kõigest 12% inimestest on rahul oma pere rahalise olukorraga.

Seda on kindlasti ääretult vähe ja see demonstreerib veelkord meile seda kui tähtis on natukenegi kaugemale arendada eestlaste finantsalaseid teadmisi ja oskusi.

Kuidas ennast raha koguma motiveerida

Peamiseks takistuseks säästmisel on motivatsioonipuudus. Muidugi leidub peresid, kes tõeliste jõupingutuste tulemusel ots otsaga kokku tulevad, kuid enamustel juhtudest tulevad sama moodi ots otsaga kokku ka igati korraliku sissetulekuga pered. Põhjuseks on enamasti eesmärgi puudumine, mille nimel säästa ja raha kõrvale panna.

1. **Ära lase väikestel summadel ennast heidutada.**

Kui suudad iga kuu säästa 300 krooni, on see aasta lõpuks ikkagi 3 600 krooni. 300 krooni päevadele laiali jagades näed, et see on 10 krooni päev. Sellise summa säästmine võib igapäevaselt olla raske, aga on paremaid ja halvemaid päevi ning keskmiseks säästuks on see igati saavutatav. Kindlasti on paljud üllatusega märganud, et kui kodus laua peal on purk, millesse päeva jooksul tekkivad mündid visata, siis mõne kuuga on selles purgis mitusada krooni - ainuüksi müntidest.

2. **Mõtle välja, millist summat ja mis ajaks sa tahad koguda.**

Kui oled ammu tahtnud teha korteris remonti, siis on võimalik planeeritav summa välja arvutada. Kui tahad osta kodukinoprojektorit (näiteks mina väga tahan), välisreisi või muud enda jaoks väga lähedat asja, siis saad kasvõi interneti abil ettekujutuse summast, mille pead kokku saama, et seda endale lubada. Kuigi summa võib tunduda suur, näiteks 10 000 krooni, selgub seda osadeks jagades, et näiteks kahe või kolme aastaga on võimalik selline summa üsna lihtsasti säästa. Paar aastat võib tunduda pikk aeg, aga enamus meist on nõus selle kenasti ära kannatama, kui on endale konkreetselt sellise lubaduse andnud. Ka iga laps on nõus jõulude või sünnipäevani ootama, kui teab, et kingitus, mille ta saab, on väga väärtuslik.

3. **Visualiseeri endale tulemust.**

Kujuta ette, millise tunde annab sulle teadmine, et oled oma eesmärgi saavutanud. Sa saad sõita välisreisile, millest oled kaks aastat unistanud, teha kõõgiremondi või osta endale kasvõi teleka ja sellega ei kaasne MINGEID kohustusi ega võlgnevusi. Sa võid nautida vabadust. Ja kui oled oma eesmärgi saavutanud, mõtle välja, mida sa veel tahaksid ning sea uus eesmärk.

4. **Ära anna alla.**

Omast kogemusest tean, et ühel hetkel või korduvalt tekib raha kogudes motivatsioonikriis. Milleks ma pingutan? Raha on alati käeulatuses ja hiljem saab ka maksta. Sellest aitab üle saada vana hea rahvatarkus: "Raha tahab lugemist". Kui sa iga päev jälgid oma rahaseisu nii pangas kui sularahana ja kasvõi investeeringute väärtusena, siis tead täpselt, kui suureks muutuvad sinu täiendavad kulutused kasutades hetkeajel järelmaksu või muid finantseerimisvõimalusi ning näed nende mõju omaenda eelarvele ja rahakotile. Mõnus välisreis muutub koheselt vastikuks, kui eelarvegraafik rohelisest punaseks muutub ja sa kindel olla ei saa, kas pärast seda reisi ka veel omadega igakuiselt välja tuled. Samuti hea auto muutub hetkega palju vähem heaks, kui tema igakuised ülalpidamiskulud on 30% suuremad kui säästlikul autol ja sa näed, et see eelarve negatiivseks pöörab.

5. **Sa ei usu, aga tegelikult suudad säästa planeeritust rohkem.**

Mõtlemise muutus, mis eesmärgi püstitamise ja säästmisega kaasneb, tähendab enamasti, et leidub veelgi kohti, mis säästmist võimaldavad elustandardit oluliselt muutmata. Muidugi ei ole keegi meist nõus loobuma korralikust toidust või meelelahutustest. Aga oleme enamasti koheselt nõus loobuma "oh kui äge, sa ostsid, ostan ka" kulutustest, kui teame enda eesmärgi. Ja selliseid kulutusi on väga palju, sest sõbrad, tuttavad ja sugulased kõik tarbivad midagi. Kas meil just sama vaja on, aga meile meeldiks ka kõike seda tarbida. See aga tähendab pisut ülevõimendades, et peaksime tarbima sama palju ilusaid asju, kui meie sõbrad, sugulased ja tuttavad kokku.

Osta arukalt

- Käi poes võimalikult harva, et vähendada juhuoste.
- Pane kirja, mida sul tarvis on, ja järgi seda.
- Nimekiri tee kaupade asetusest lähtuvalt, et mitte asjatult müügisaalis edasi-tagasi seigelda.
- Ära mine poodi tühja kõhu või halva tujuga, nii väldid ebasäästlikke lohutuspreamiaid.
- Ka eufooria pole säästja parim sõber.
- Ära uudista/võrdle enda ostukorvi sisu teiste omadega – nemadki on ju kõigest inimesed.
- Uuri ka madalamaid ja kõrgemaid riuleid, sealt võid leida "turuluuserite" soodsamat kaupa.
- Mida ägedam on kampaania, seda kainemalt kaalutle.
- Pea meeles, et reklaam on kallid ja ohtralt reklaamitava toote hinnalisa maksad kinni sina.
- Pane tähele kilo- ja tükihinda.
- Jälgi säilivusaegu, sest kõike ostetut sa nagunii poepäeval ära ei tarbi.
- Lase endal ja lapsel kogeda, et ka äkksoovi rahuldamata on võimalik edasi elada.

- Ära unusta, et poodlemine pole elu mõte, üksipuha kui “vaeselt” sa ennast seejuures tunned. Sul on kindlasti ka muid voorusi peale kõige eksklusiivsema juustusordi äratundmine.
- Ära sea ranget arvepidamist eesmärgiks omaette. Ole rahul sellegagi, kui sind aeg-ajalt tabab mõni säästusööst.

Võtad ühe asemel kaks, taibates liiga hilja, et vaja ei lähe ka seda esimest.

Raha ja lapsed

- Ühekordne toetus lapse sünni puhul 5000 krooni.
- Ühe lapsega pere igakuine toetus 300 kr, kahe lapsega pere 600 kr, kolme lapsega pere 1500 kr, nelja lapsega pere 2400 kr, viie lapsega pere 3300, kuue lapsega pere 4200 kr jne.

Toetus makstakse nii kaua, kuni laps on saanud 16aastaseks. Edasi kestab toetus juhul, kui noor jätkab õpinguid põhi- või keskkooliduse omandamiseks.

- Kuni 1 aastase põnni hooldustasu on 700 krooni kuus, 1-3 aastase puhul 600 krooni.
- Kui laps on vanuses 3-8 aastat, makstakse emale 300 kr hooldustasu, aga ainult juhul, kui peres on peale selle lapse veel vähemalt üks alla 3 aastane või vähemalt kaks üle 3 aastast lastetoetust saavat järglast.
- Üksikvanem saab lisaks igal kuul 300 kr
- Ajateenija laps saab lisaks 750 kr
- Eestkostetavale või perekonnas hooldamisel olevale lapsele makstakse 1500 kr kuus.

Lapse taskutaha.

- Suurus erineb pereti, aga tavaliselt jääb põhikooli lastele kuus antav summa 100 ja 200 krooni vahele
- On lapse isiklikul vastutusel, selle kulutamise kohta enamasti aru andma ei pea
- Hulka ei kulu tavaliselt raha sõpradele sünnipäevakinkide, kino- ja kontserdipiletite ostuks
- Andmisega loodetakse panna lapsed säästlikumalt mõtlema ja pakkuda kogemust, kuidas piiratud summaga kindla aja jooksul toime tulla.

Mida tähendab pereplaneerimine?

Tavaliselt mõistetakse pereplaneerimise all laste sünni ja nende arvu, kuid tegelikult pereplaneerimine tähendab hoopis muud. See hõlmab inimese elu paljusid tahke - soovimatust rasedust ja suguhaigustest hoidumist, elustiili, toitumistavasid, alkoholi ja teiste kahjulike ainete tarbimise kultuuri.

Pereplaneerimisel mõeldakse kõigepealt laste sünnile, sest igal lapsel on õigus sündida soovituna. Vanemate ülesanne on otsustada, millal ja mitut last nad soovivad. Sellest oleneb perekonna õnn ja lapse tulevik. Tavaliselt, kui pere ei mõtle selliste asjade peale tõsiselt, võib tekkida soovimatu rasedus ja selles situatsioonis on kaks lahendust: sünnitamine ja abort. Inimestele, kes on oma tunnetes kindlad ja teavad, et on võimelised last ülal pidama, lapse sünd ei tekita probleeme, kuid on ka peresid, kus lapse sünd tähendab suhe lõpetamist või mingisuguseid muid probleeme, sest üks vanematest või mõlemad ei ole selleks psüühiliselt valmis või ei ole materiaalselt kindlustatud. Sellisesse perekonda sündiv laps jääb tihti vanemate armastusest ilma, kuid on ka selliseid juhtumeid, kus inimesed saavad aru, et laps on ime ja seda tuleb igal juhul hoida, isegi kui perekond ei ole väga tugev (laps teeb perekonda tugevamaks). Kuid kui rasedus on tõesti soovimatu ja partnerid on täiesti kindlad selles, et nad ei taha last, siis ainukeseks mõistlikuks lahenduseks pean aborti. Sellistest juhtumistest hoiduda aitab pereplaneerimine. Lapse sünni planeerimiselt tuleb valida mõni rasestumisvastane vahend, mis sobib mõlemale partnerile. Sellega saab reguleerida lapse sünniaega.

Üks olulisem pereplaneerimise küsimus seisneb ka laste vanusevahe planeerimises. Kõigepealt noor ema peab oma esimese lapse käitumist jälgima selleks, et aru saada, kas ta on võimeline ka teist ja kolmandat last "välja kannatama". Väike vanusevahe ei ole soovitatav, sest see tekitab naisel väsimust ja ta tüdineb kiiresti. Lisaks sellele peab ka olemasoleva lapse iseloomu ja vajadusi arvestama. Esimese kolme aasta jooksul vajab laps jagamatult oma ema armastust ja tähelepanu. Seega soovitatav laste vanusevahe on üle kolme aasta.

Lapse planeerimisel tuleb arvesse võtta ka vanemate elustiili. Esiteks, kui vanemad tahavad, et neil sünniks terve laps, siis peavad nad suitsetamisest ja ka alkoholi tarvitamisest eemale hoidma, vähemalt raseduse ajal, kuid on soovitatav ka enne rasedust.

Kasutatud kirjandus:

Perekonnaõpetus, Tiina Annuk. "Koolibri", 1999

Mis toimub menstruaaltsükli jooksul?

Menstruaaltsükkel (edaspidi tsükkel) algab menstruatsiooni esimese päevaga ja lõppeb päev enne järgmist menstruatsiooni. Tsükli kõige nähtavam sündmus on menstruatsioon, kuid kõige olulisem sündmus on ovulatsioon ehk küpse munaraku väljumine munasarjast. Naisel, kes on õppinud oma keha märke tõlgendama, on lihtne tähele panna aega, mil ovulatsioon toimub.

Ajavahemik tsükli algusest ovulatsioonini võib olla varieeruva pikkusega. Ajavahemik ovulatsioonist järgmise menstruatsioonini (luteaalfaas) on üpris stabiilse pikkusega, keskmiselt 2 nädalat.

Tsükli võib viljakuse seisukohast jagada kolmeks: viljatu faas enne ovulatsiooni (varieeruva pikkusega), viljakas faas mõned päevad enne ja paar päeva peale ovulatsiooni ning viljatu faas peale ovulatsiooni (keskmiselt 2 nädalat).

Kui tsükli pikkused varieeruvad, siis variatsioon tekib menstruatsiooni ja ovulatsiooni vahelisel ajal. Lühikese tsükli jooksul toimub ovulatsioon varakult ja pika tsükli jooksul hiljem.

Umbes samal ajal, kui menstruatsioon algab, saavad munasarjad ajust signaali hakata kasvatama munarakke. Folliikulid (rakud, mis munarakke ümbritsevad) hakkavad tootma hormone, muuhulgas östrogeeni. Mida rohkem munarakud kasvavad, seda rohkem östrogeeni valmistatakse.

Östrogeen on üks kahest tähtsamast naissuguhormoonist.

Östrogeeni mõjul:

- muutub emaka sisemus areneva embrüo vastuvõtmiseks sobivaks;
- emakakael avaneb veidi, pehmeneb ja liigub ülespoole;
- emakakaela näärmed hakkavad tootma lima.

Mida lähemale jõuab ovulatsioon, seda rohkem ja seda visisemat ja venivamat lima toodetakse, kuni see võib meenutada toorest munavalget. Sellises limas suudavad seemnerakud elus püsida 3-5 päeva. See tähendab, et võib olla vahekorras esmaspäeval ja rasestuda alles reedel. Viljakas lima vähendab tupe keskkonna happelisust, sisaldab seemnerakkudele vajalikke toitaineid ning võimaldab neil paremini edasi liikuda. Lisaks aitab emakakaela lima välja selekteerida vigaseid spermatooside, sest limas moodustuvad kanalid on liiga kitsad vigastele ja liiga suure peaga seemnerakkudele, mis seetõttu ei suuda edasi liikuda.

Naisel pole võimalik tunda seda, mis toimub emaka sees. Küll tunnetab ja näeb ta emakakaela lima ning katsudes saab kindlaks teha emakakaela asendi muutusi.

Kui munarakk on saavutanud teatud suuruse ning munasarjad on tootnud piisavalt östrogeeni, toimub ovulatsioon ja munarakk lahkeb munasarjast munajuhasse.

Kohe, kui ovulatsioon on toimunud, vajub follikul kokku ja muutub kollaskehaks. Kollaskeha toodab samuti östrogeeni, kuid lisaks ka suurel hulgal progesterooni, mis on teine tähtis naissuguhormoon.

Peale ovulatsiooni toimumist kontrollib tsükli *progesteroon*.

Progesterooni ülesanded:

- hoiab emaka sisemise kihi paksust ja verevarustust, et emakas oleks valmis arenevat embrüot vastu võtma;
- surub maha ovulatsiooni, progesterooni kõrge tase takistab munasarjast järgmiste munarakkude eraldumist. See tähendab, et kui ovulatsioon on toimunud, ei toimu seda sama tsükli jooksul uuesti. Mõnikord eraldub ka teine (väga harva veel kolmas või neljas) munarakk, kuid see juhtub mitte hiljem kui 24 tundi peale esimest ovulatsiooni.
- kehatemperatuur tõuseb;
- emakakaela lima pakseneb ja moodustab korgi emakakaela ette. Lima muutumise eesmärgiks on raseduse kaitsmine. Isegi, kui viljastumine on toimunud, ei saa naise keha sellest kohe teada. Sellele vaatamata toimuvad varsti peale ovulatsiooni emakakaelas ja limas automaatselt muutused, mis aitavad võimalikku rasedust kaitsta, ükskõik, kas rasestumine tegelikult toimus või mitte. Mittefertiilne lima takistab bakterite, viiruste jmt. pääsemist emakasse, seemnerakud ei suuda selles üle paari tunni ellu jääda ning edasi liikuda;
- emakakael liigub madalamale, emakaela ots muutub kõvaks ja sulgub.

Kollaskeha eritab progesterooni umbes 2 nädala jooksul. Kui naine ei rasestunud selles tsükli, lõpetab kollaskeha funktsioneerimise, progesterooni tase langeb järsult ja emakasisene paks kiht väljub menstruatsiooniverena. Progesterooni taseme langus võimaldab uuel tsükliil alata.

Kõige tähtsamad faktid

- Menstruatsiooni esimene päev on ka menstruaaltsükli esimene päev.
- Ajavahemik menstruaaltsükli esimesest päevast ovulatsioonini võib varieeruda.
- Ajavahemik ovulatsioonist järgmise menstruatsioonini on umbes 2 nädalat.
- Lühikese tsükli jooksul toimub ovulatsioon varakult ja pika tsükli jooksul hiljem.
- Jälgides emakakaela lima ja/või ärkamisjärgset kehatemperatuuri ning emakakaela asendit, saab igapäevaselt informatsiooni selle kohta, kas ollakse potentsiaalselt rasestumisvõimeline või mitte.
- Ovulatsioon (ühe või mitme munaraku eraldumine munasarjast) toimub 24 tunnise perioodi jooksul ja ainult üks kord menstruaaltsükli. Kui eraldub veel teine või kolmas munarakk, siis toimub see mitte hiljem kui 24 tundi esimesest ovulatsioonist. Peale ovulatsiooni suudab viljastamata munarakk munajuhas elus püsida 12-24 tundi.
- Seemnerakud vajavad eluspüsimiseks ja munajuhasse jõudmiseks viljakat emakakaela lima. Viljakas limas suudavad nad elus püsida 3-5 päeva. Lima puudumisel surevad seemnerakud tipes 1-2 tunni jooksul.

Lapsendamine

"Palun ärge tapke last. Mina soovin seda last. Palun andke laps mulle. Olen valmis vastu võtma iga lapse, keda soovitakse aborteerida, et anda ta abielupaarile, kes seda last armastab ja keda see laps armastama hakkab. Ainuüksi meie lastekodus Kalkutas oleme abordist päästnud üle 3 000 lapse. Need lapsed on toonud armastust ja rõõmu vanematele, kes nad adopteerisid ning on üles kasvanud toidetuna armastusest ja rõõmust!"

*Ema Teresa Kalkutast,
Nobeli rahupreemia laureaat*

Meie ühiskonnas valitseb arusaam, nagu sünniks soovimatust rasedusest soovimatud lapsed, kellel ei ole väljavaateid heale elule. Just sellisest nägemusest lähtudes peetakse teinekord võimalikuks rääkida sündimata inimeste tapmisest kui halastusteost. Ei ole olemas soovimatuid lapsi, on olemas vanemad, kes ei soovi oma last. Eesti Vabariigis võib järjekord vastsündinu adopteerimiseks võldata mitu aastat, samal ajal kui igal tööpäeval sureb abordi tagajärjel ca 30 last.

Lapsendamine juhul, kui lapse bioloogilised vanemad on elus, on kahtlemata äärmuslik lahendus. Üldiselt tuleb teha kõik jõupingutused selleks, et laps saaks kasvada oma bioloogiliste vanemate juures. Kui see aga mingisugusel põhjusel tõesti võimalik ei ole, on lapsendamine põhjendatud lapse eluõiguse tagamisega parimal võimalikul viisil.

Mõte oma lapsest pärast sünnitust loobuda võib naisele tunduda väga võõras. Meie ühiskonnas jagub kahjuks rohkem mõistmist emale, kes otsustab abordi kasuks, kui emale, kes annab oma lapse kasuvanemate hoole alla. Selline mõttemudel aga ei toeta emaksolemise esmast sisu — tagada oma lapsele kõik tema inimeseks olemise võimalused, eeskätt võimaluse elada. 1992. aastal ühines Eesti lapse õiguste konventsiooniga, mis tunnustab iga lapse loomuomast õigust elule.

Tänases Eesti seadusandluses puudub regulatsioon, mille alusel võiks aborti kaaluvale emale soovitada lapsest loobumist adoptiooni kasuks. Ema võib küll anda

nõusoleku lapse lapsendamiseks isikuliselt. Edasi aga otsustab kohalik omavalitsus, kas pere, keda sünnitaja on soovinud näha lapse vanematena, on sobilik.

Lapsendamine tekitab lapsendaja ja lapsendatu vahele vanema ja lapse vahelise suhte. Lapsendajad kantakse lapse sünniakti vanematena, soovi korral antakse lapsele lapsendaja perekonnanimi. Vanem on lapse seadusandlik esindaja, loomulikult on ta kohustatud kaitsma oma lapse huve ja õigusi. Riigi abi lapse kasvatamisel on sama, mis kehtib kõigi peres kasvavate laste kohta.

Lapsendamise otsustab kohus lapsendaja avalduse alusel, mis võib venitada lapsendamise protseduuri arvatust pikemaks. Selleks, et laps saaks oma tulevase perekonna juurde enne kohtuotsuse jõustumist, on paindliku variandina võimalik vormistada lapse elamine hooldusperes. Selleks annab nõusoleku kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja.

Lapsendada saab last:

- kes on jäänud orvuks;
- kelle vanemad on andnud kirjaliku nõusoleku lapsendamiseks;
- kelle vanematelt on võetud kohtus vanemlikud õigused;
- kelle vanem on kohtus tunnistatud teovõimetuks või teadmata kadunuks.

Kümme enim levinud seisukohta seoses lapsendamisega

Ema, kes on seadnud end valiku ette: abort või lapsendamine, võib ära tunda mõned alljärgnevatest mõtetest.

1. Ma pigem teen aborti, sest lapse sünnitamine ja äraandmine murraks mu südame.

Kurbus on paratamatu. 9 kuud koos oldud aeg loob sideme, mida on valus lõhkuda. Üldjuhul on see ka loomulikuks põhjuseks, miks ema otsustab siiski teha kõik pingutused selleks, et leida võimalused last ise kasvatada. Kui see siiski mingisugusel põhjusel võimalik ei ole, põhjustab lapse andmine armastavasse perekonda emale, kes on lapsega emotsionaalselt seotud, kindlasti vähem kurvastust kui lapse tapmine. Otsustades lapsendamise kasuks olukorras, kus ema ise ei saa vanema rolli täita, valib ta surma asemel elu oma lapsele ning täidab samas lapsendaja pere suure unistuse. Pikemas perspektiivis peitub just teadmises, et lapsega on kõik hästi, jõud ja rõõm eluga edasi minemiseks.

2. Ma peaksin oma tegude eest ise vastutama.

Kahtlemata on oluline, et inimene vastutaks oma tegude eest. Kuid lapse andmine armastavasse kodusse võibki mõne ema olukorras olla kõige vastutustundlikum otsus. Kui oma võimalusi ausalt hinnates leiab ema, et probleemid, mille tõttu ta kaalub aborti — majanduslikud raskused, suhted lapse isaga, soovimatus pikemaks ajaks pühenduda lapsele, psüühilised probleemid jne — on ületamatud, siis on igati hooliv valida oma lapsele kasvamine hoolivas perekonnas. Seevastu abort on vastutustundetu tegu, milles inimene, püüdes põgeneda vastutuse eest uue inimese ees, võtab enesele tegelikult vastutuse tema surma eest.

3. Abort on palju lihtsam lahendus kui adopteerimine

Paljud naised arvavad, et abort "lahendab" keerulise olukorra hetkega ja jäädavalt. Abordi psüühiline ja emotsionaalne mõju on aga sageli samuti jääv või väga pikaajaline. (Vt Abort on ohutu meditsiiniline protseduur.)

Abordiga ei ole võimalik saavutada tunnet, et last ei ole kunagi olnud. Vastupidi, abort toob enesega sageli kaasa suure kaotusvalu, paljude kinnitusel eriti põrguliku just seetõttu, et seda kaotust "ei leinata nagu sündinud inimese surma". Abort võib näida kiire, kerge ja loogilise lahendusena, kuid tagajärgede kandmine on sageli aeganõudev ja raske. Lapse seisukohast on abort igal juhul kõikidest variantidest kõige halvem. Ta peab surema ainuüksi selle nimel, et tema ema (või kes iganes, kelle tahte tulemusel abort tehakse) püüab hoiduda ebamugavustest oma elus.

4. Lapse isale ei meeldi mõte lapsendamisest.

Mõistagi on isa arvamus oluline. Samas, kui ta ei ole valmis ise vanemaks olemisele pühenduma, peaks ta mõistma, et hooldusvanema või lapsendaja pere kaudu on lapsel kõik väljavaated kasvamiseks heas kodus.

5. Lapsendamise protsess on alandav ja piinarikas nii mulle kui ka lapsele.

Kahtlemata on lapsendamisprotsess Eestis seotud veel väga paljude ebamugavustega. Kuigi ema võib soovida, et laps ei peaks viletsast süsteemist tingitud vintsutusi üle elama, on see siiski ajutine. Kui lapsendamine on lõpule jõudnud, on see püsiv ja lapsendaja pere seob ennast tavaliselt lapsega kõige sügavamal tasandil. Sellele, et Eesti lapsendamissüsteem kõigi osapoolte jaoks valutumaks ja sõbralikumaks muutuks, saavad kindlasti kaasa aidata just naised, kes oma otsusega selgelt näitavad, et armastav emasüda valib pigem selle, et laps elab eemal kellegi teise kodus, kui sureb abordi tagajärjel. Vanemate häbitunne ei tohiks kaaluda üles sündimata lapse õigust elule.

6. Mul pole mingit garantiid, et mu laps on õnnelik.

Tõepoolest, sellist garantiid ei ole kellegi elul. Küll aga on ema võimuses langetada otsuseid, mis kõige tõenäolisemalt tagavad lapsele võimaluse parimaks eluks. Rasedus, mis ema jaoks võib tunduda probleem või kriis, võib paljude lastetute abielupaaride jaoks olla maailma kalleim kingitus. Seevastu abort kui lapse tapmine annab 100%-lise garantii, et last ei oota ees vähem ega rohkem õnnelik elu, vaid talle ei anta üldse võimalust elada. Oluline on mõista, et igaühele meist on kõige suurem kingitus võimalus elust osa saada.

Pealegi, väga sageli on kellegi nägemus sellest, missugune on hea elu, väga subjektiivne. Inimesi, kes on eeskujuks või kangelaste kehastuseks paljudele teistele iseloomustavad sageli rasked üle-elamised, mis aga ei tähenda, et nende elu oleks vähem elamist väärt. Järgnevad tsitaadid kõnelevad enda eest:

"Minu ootused taandati nullini, kui olin 21. Kõik on seejärel olnud boonuseks. Kuni on elu, on lootust."

Stephen Hawking,
Cambridge'i Ülikooli professor teoreetilise füüsika alal,
peaaegu täielikult halvatud ALS sündroomi tõttu

"Võime elu mõtet avastada kolmel erineval viisil: (1) sooritades mõne teo; (2) kogedes mõnda väärtust; ja (3) saades osa kannatusest."

Victor Frankl,
Austria neuroloog ja psühhiaater,
kes viibis aastaid Auschwitzis vangilaagris

"See, mis on meis kõige tõelisem, on meie võime luua, raskusi ületada, vastu pidada, teiseneda, armastada ning olla suurem oma kannatusest."

Ben Okri,
Nigeeria kirjanik, Bookeri kirjanduspreemia laureaat

7. Minu perekond ei aktsepteeriks iialgi, et annan lapse võõrastele.

Perekonna tugi on väga oluline. Nõuab suurt julgust ja tugevust astuda vastu nende inimeste ootustele, kes on Sulle kõige tähtsamad. Kui nad aga Sinust tõsiselt hoolivad, soovivad nad seda, mis on Sinu ja Su lapse jaoks parim. Kui leiad, et adopteerimine loob Sinu lapsele turvalise kodu, kus tal on võimalus kasvada õnnelikuks inimeseks, siis mine seda teed. Otsuse pead tegema Sina, kuna just Sina oled see, kes selle otsuse tagajärgi kannab ning nende eest vastutab. See, mida soovitab Sinu perekond, ei pruugi alati olla Sinu ja kindlasti mitte Sinu lapse jaoks parim lahendus. Tõenäoliselt soovivad Sinu lähedased Sind kaitsta, kuid ilmselt ei ole seejuures teadlikud abordi olemusest; peaksid püüdma seda neile selgitada.

8. Ma kardan, et minu last võidakse ahistada.

Kui Sa loed ajalehtedest ahistamisjuhtumeid, siis näed ka, et laste ahistajad ei ole tavaliselt lapsendanud vanemad. Selleks võib samamoodi olla näiteks lapse ema uus meespartner. Laste kuritarvitamist esineb ka bioloogiliste vanemate poolt. Hirm on sellegipoolest põhjendatud ning on juhuseid, kus see on osutunud reaalsuseks. Ent samuti on abordi reaalne tagajärg surm. Seega seisab ema selles punktis küsimuse ees, kas eirata lapse põhiõigust, s.o. õigust elule, toetudes hüpoteetilisele hirmule? Eesti liigub paljude välisriikide eeskujul selle poole, et lisaks eelnevatele taustauuringutele jätkuks järelvalve lapsendaja pere üle ka pärast lapsendamist.

9. Mu sõbrad arvavad, et lapsendada andmine on jõhker. Kuidas ma neile otsa vaatan, kui olen oma lapse hüljanud?

Siin on küsimus selles, mis on parim lapse jaoks. Sinu sõbrad ei ole need, kes last kannavad ja tema eest vastutavad. Ainult Sina oled oma lapse ema ja ainult Sina saad tagada tema heaolu, mis algab võimalusest elada. Otsus anda oma laps adoptiivperre on emotsionaalselt kindlasti raske ning vajab erilist lähedaste sõprade tuge. Kui aga arvad, et Sa ei suuda pärast lapsest loobumist sõpradele otsa vaadata, ei ole see kindlasti kergem pärast lapse tapmist. See võib tunduda kergem ainuüksi seetõttu, et meie ühiskond peab sündimata inimeste tapmist normaalseks. Tutvudes

aga põhjalikult selles portaalis olevate materjalidega, mõistad, et eelistades abordile lapsendamist on Sul oluliselt lihtsam teistele silma — ja ennekõike peeglisse — vaadata.

10. Olen kuulnud, et lapsendatud lapsed vajavad rohkem psühhiaatrilist abi, neil on üldiselt raskem

Uuringud, mis viitavad sellistele probleemidele, võrdlevad peaaegu alati täiesti erinevaid olukordi. Bioloogilised lapsed lähevad vanematega haiglast koju, loovad kiiresti lapse-vanema sideme ja neid kasvatavad sünnist alates nende vanemad (vanem).

Adopteeritud lapsed peatuvad enne adopteerimist sageli lastekodudes, turvakodudes või mistahes muus rahutus keskkonnas. Nende tulevane sotsiaalne ja emotsionaalne ebastabiilsus ei tulene enamasti adopteerimisest, vaid sellele eelnenud vintsutustest.

Seega peaksime siinkohal võrdlema bioloogilisi ja adopteeritud imikuid, kes mõlemad läksid haiglast koju oma vanemate juurde päriks. Tulenevalt seadusandlusest peavad Eestis enamuse imikutest viibima täna veel enne lapsendamist mõnda aega lastekodus. Välismaal on aga selliste uuringute läbiviimine mitmel pool võimalik ning nendest nähtub, et adopteeritud lapsed jõuavad paremini edasi (*S. McLaughlin et al., "Do adolescents who relinquish their children fare better or worse than those who raise them?," Fam. Plan. Persp., Jan. 1988*).

Võrreldes lastega, keda adopteeriti hiljem, kes on sündinud väljaspool abielu või kes kasvavad üksikema hoole all, imikuna adopteeritud lapsed:

- jäävad harvemini klassikursust kordama
- külastavad psühholoogi või psühhiaatrit vähem kui teised grupid
- on parema tervisega
- tulevad klassis paremini toime kui teised grupid
- neil on vähem käitumisprobleeme kui kõikidel teistel gruppidel

Tuntud inimesi, kes on lapsendatud

Aleksander Suur — Makedoonia kuningas, 356-323 eKr

Aristoteles — filosoof

Edward Albee — näitekirjanik

Eleanor Roosevelt — Ameerika Ühendriikide Esimene Leedi

Ingrid Bergman — näitleja

John Lennon — muusik

Lev Tolstoi — kirjanik

Mark Twain — kirjanik

Nancy Reagan — Ameerika Ühendriikide Esimene Leedi

Nat King Cole — laulja

Nelson Mandela — poliitik

Priscilla Presley — näitleja

Sarah McLachlan — laulja

Bette Davis — näitleja

Henry Fonda — näitleja

Isabella Rossellini — näitleja

Jamie Lee Curtis — näitleja

Calista Flockhart — näitleja

Jane Fonda — näitleja

Julie Andrews — näitleja

Kurt Vonnegut — kirjanik

Mia Farrow — näitleja

Michelle Pfeiffer — näitleja

Nicole Kidman — näitleja

Ozzy (ja Sharon) Osbourne — muusikud

Paul Newman — näitleja

Ronald Reagan — näitleja ja poliitik

Stephen Spielberg — filmirežissöör

Tom Cruise — näitleja

Walt (ja Lily) Disney — joonisfilmi loojad

Angelina Jolie -- näitleja

Brad Pitt — näitleja

Madonna — popstaar

Kas ma olen valmis?

Üha enam ja enam mõeldakse sellele, kuidas paremini planeerida oma elu. Üheks tähtsaimaks otsuseks mis teil selles suures ja tähtsas plaanis langetada tuleb on teie laste sünd. Lapseootust peavad planeerima tulevased vanemad koos. Mõlemad peaksid endalt küsima : "Kas ma tunnen, et olen praegu valmis saama emaks / isaks ? Kas me tunneme, et tahame koos olla vanemad meie lapsele ? " . Kaalu oma soove ja võimalusi, tee visand oma tulevikust. Siinkohal mõned küsimused mida võiksid endale esitada:

- Kas ja kui kaua tahaksin / saaksin olla lapsega kodus.
- Kes võiks olla lapsehoidja (d).
- Mitu last meie peres võiks olla.
- Millisena näen oma tööalast edukust, kuhu tahan jõuda.

Hindan oma suhet partneriga - kas meie liidus on tulevikku kooselule ja laste kasvatamisele. Kuna laps kasvab peres, siis on tal vaja vanemaid kes üksteist armastaksid ja teineteisest hooliksid. Enne kui asute planeerima lapse sündi, hinnake oma paarisuhet. Kas teie suhe on püsiv ja suunatud edaspidisele kooselule ja ühiste laste kasvatamisele. Veel algusjärgus olevas õrnas ja hapras suhtes, kus alles teineteist ja iseend suhtes partneriga tundma õpitakse, võib lapseootus partneritele tunduda romantilisena. Paraku toob ta partnerite vahelises suhtes endaga kaasa selliseid probleeme mida juba küpsemas suhtes vältida õnnestub. Samuti peaksite teadma, et kui teie omavahelises suhtes on tõsiseid pingeid, ei too lapse sünd olukorrale lahendust. See võib vaid edasi lükata paratamatut lahku-minekut. Lapse sünniga kaasnevad kõrgendatud ootused nii partnerile kui ka iseendale, muutused teie igapäevaelus toovad lisapingeid teie paarisuhtesse . Sellistes tingimustes on paaril väga raske taastada häid suhteid. Seega, kui paarisuhtes on tõsiseid probleeme, tuleb need kindlasti enne lapseootust lahendada.

Lapse saamise teema seostub ka pere majandusliku kindlustatusega. Seetõttu oleks mõistlik see teema omavahel läbi arutada ja kaaluda oma võimalusi ning vajadusi. On hea, kui perel on lapse sündides antud pere vajadustele piisav ja püsiv sissetulek. See vähendab oluliselt teie igapäevaelus tekkida võivaid pingeid. Ükskõik mitmes laps peres oodatav laps ka poleks, täiesti valmis ei saa selleks ilmselt mitte kunagi ükski naine ega mees olema. Alati , ükskõik kui planeeritud teie lapseootus ka ei oleks, ikka seostub ta suurema või väiksema segadusega teie tunnetes ja vajab aega kohanemiseks. Andke endale ja oma partnerile selleks aega. Psühholoogiline valmisolek on seotud teie oskusega endale teadvustada lapseootusega seotud muutuseid teie elukorralduses ja oskust ning valmidust nende muutustega kohaneda. Samuti eeldab see valikute tegemise oskust, peate endale selgeks tegema mis on teile nii antud hetkel kui ka terve elu kontekstis esmatähtis ja mis teisejärguline.

Iga lapseootus, olgu ta teie esimene või mitte, seostub erinevate olukordade, tingimuste ja ülesannetega. Oodates esimest last, seisab teil ees kohanemine.

Kohanemine eelkõige lapsevanema rolliga . Järgnevad lapseootused aga esitavad teile väljakutse juba oskuslikumaks aja ja tähelepanu jaotamiseks nii oma lastele, partnerile kui ka iseendale.

Lapseootusel on oluline mõju last ootava paari edasistele suhetele. Püüke luua lapseootusest endale ja oma partnerile oodatud ja meeldejääv aeg. Algust saate teha sellega, et planeerite lapse sünni üheskoos ajale, mil te tunnete, et olete valmis olema oma lapsele sellised vanemad, nagu te soovinud olete.

Rasedus.

Rasedus on füsioloogiline seisund naise eostumise ja sünnituse vahel.

(Teiste imetajate puhul räägitakse raseduse asemel tiinusest.)

Rasedus algab eostumisega ehk viljastumisega ja lõpeb sünnituse või iseenesliku või kunstlikult esilekutsutud abordiga.

Viimase menstruatsiooni esimese päeva ja sünnituse vahele jääb ligikaudu 40 nädalat. See aeg jaotatakse kolmeks kolme kuu pikkuseks trimestriks. Esimesel trimestril on kõige suurem oht, et rasedus iseeneslikult katkeb. Raseduse iseeneslik katkemine võib tuleneda defektidest lootes või ema organismis või kahjustustest pärast eostumist.

Kui palju kordi, mil menstruatsiooni algus on viibinud, olete endalt küsinud - kas ma võin olla juba rasestunud? Allpool kirjeldatud sümptomid aitavad teil kahtlustest vabaneda ja alustada emaduseks valmistumist.

Ebatõenäolised rasedussümptomid (võivad ilmned mitmel muul põhjusel): suurenenud süljevoolus; iiveldus; oksendamine; rindade tundlikkus; muutunud söögiisu, maitsemine ja haistmine ; meeleolu kõikumine; letargia; alakõhu suurenemine; rinnanibude ümbruse ja kõhu keskjoone tumenemine.

Tõenäolised rasedussümptomid (rasedusele iseloomulikud): menstruatsiooni ärajäämine; rindade suurenemine; rinnanibusid vajutades immitseb eritist; välised suguelundid suurenevad ja omandavad lillaka värvuse (häbememokad, tupp); basaaltemperatuur on üle 37°C; emakas on suurenenud ja muutunud pehmemaks; rasedustest on positiivne.

Kindlad rasedussümptomid (objektiivselt tõendatud kindel rasedus): loote liigutused; loode on kombatav; kuulda on loote südamelöögid; loode on ultraheliga identifitseeritav.

Kuidas viljastumine toimub?

Kuidas viljastumine toimub?

1. Implantatsioon (embrüo kinnitub emaka limaskestale)
2. Munajuha

Viljastumine toimub, kui spermatoosid ühineb munarakuga. Suguühete ajal toimuva ejakulatsiooni käigus viiakse tuppe ligi 3-5 ml seemnevedelikku, milles võib sisalduda kuni 350 miljonit spermatoosidi, mis liiguvad läbi emakakaela munajuhade poole (kuhu nad jõuavad umbes 1,5 tunni pärast). Hinnanguliselt säilib seemnerakk emakas elu- ja viljastamisvõimelisena 2-3 päeva. Enamik spermatooside hävib, munajuhasse jõuab keskmiselt 300-500 seemnerakku, millest üks viljastab munaraku. Pärast seda, kui seemnerakk on tunginud läbi munaraku seina, mõlema raku tuumad ühinevad ja rakkude jagunemisel hakkab arenema uus organism. Ligikaudu 3-6 päeva jooksul jõuab embrüo emakasse. Selle aja kestel koosneb embrüo tervest rakkude grupist, mis hiljem jagunevad kahte gruppi, nimelt: mõnedest moodustub loote keha ja teistest platsenta, loodet toitvat elund. Olles jõudnud emakasse, ei ole embrüol ema kehaga mitu päeva püsivat sidet. Alles 8-10 päeva peale viljastumist kinnitub embrüo emaka limaskestale. Seda protsessi nimetatakse pesastumiseks. Enne pesastumist on embrüo vigastustele väga vastuvõtlik. Seetõttu mõjuvad kõik kahjulikud tegurid (mitmesugused ravimid, toksilised ained jms) embrüot ohustavalt. See tähendab, et nende tegurite mõjul embrüo hukkub ning heidetakse menstruatsiooni ajal organismist välja. Seega ei pruugi naine mõnikord olla rasedusest isegi teadlik.

Loote ja ema vaheline side

Peale pesastumist hakkab loode väga kiiresti arenema. Kolm kuud toitub loode kollakehast, mis raseduse 12. nädalal asendub platsentaga. Platsenta on väga oluline elund, mis tagab ema ja loote vahel tiheda sideme. Paksenenud ja suurenenud arvukusega hattude abil kinnitub embrüo emaka limaskestale ja hiljem loob ühenduse ema vereringega ning hatte ümbritsev ruum täitub ema verega. Ehkki ema veri ei segune loote verega, toimuvad ema ja loote vahel intensiivsed (aine)vahetusprotsessid: ema veri kannab loote verre hapnikku ja toitaineid ning viib ära ainevahetuse jääkained. Seega, loode hingab, toitub ja väljutab ainevahetuse kahjulikkeprodukte platsenta abil. Platsenta takistab nakkuslike ainete sisenemist loote organismi. Veelgi enam, platsenta toodab suguhormoone östrogeeni, progesterooni ja koorioni gonadotropiini, mille olemasolu alusel määratakse rasedustestides kindlaks raseduse esinemine.

Poiss või tüdruk?

Sugu määravad kromosoomid esinevad nii nais- kui meessugurakkudes. Kõigis naissugurakkudes on sarnased X-kromosoomid. Viljastumisel sõltub sugu seemnerakust, sest poole seemnerakust moodustavad X-kromosoomid, milledest hakkab arenema naisorganism, ja teise poole Y-kromosoomid, milledest hakkab arenema meesorganism. Kui ühinevad mõlema vanema X-kromosoomid

(kombinatsioon XX), tähendab see, et sünnib tüdruk, kui X- ja Y-kromosoom (kombinatsioon XY), tähendab see, et sünnib poiss. Kuna X- ja Y-kromosoomidega seemnerakke on sarnasel hulgal, on ka võimalused ühest või teisest soost lapse sündimiseks võrdsed.

Kui kaua rasedus kestab?

Keskmiselt kestab rasedus 40 nädalat. Spontaanabordina (raseduse iseenesliku katkemisena) käsitletakse raseduse katkemist kuni 21. rasedusnädalani. Kui loode sünnib 22.-37.nädalal, loetakse sünnitus enneaegseks, kuid vastsündinu on elujõuline ja võib vastava meditsiinilise hoolduse korral elama jääda. Laps, kes sünnib hiljem kui 42.nädalal, on üleaeagne.

Kuidas kalkuleerida täpset sünnituse aega?

Sünnituse aja arvutab välja arst, võttes arvesse viimase menstruatsiooni alguskuupäeva, raseduse alguskuupäeva (kui naine seda teab), esimese arstliku kontrolli tulemusi, loote esimeste liigutuste tegemise kuupäeva ja ultraheliuuringu tulemust. Seetõttu püüdke meelde jätta või üles kirjutada viimase menstruatsiooni ja/või võimaliku rasestumise alguskuupäev ning minge arsti juurde niipea, kui arvate, et olete rasestunud. Peaksite üles märkima ka kuupäeva, mil loode end esimest korda tuntuvalt liigutas.

Sünnituse täpse kuupäeva määramine on oluline selleks, et arstil oleks võimalik anda vajalikku õigeaegset meditsiinilist abi tagamaks, et laps sünnib õigeaegselt.

Arstlik kontroll peaks toimuma mitte hiljem kui enne 12. rasedusnädalat, sest siis on võimalik kõige täpsemini määrata raseduse kestust. Enneaegselt sündinud laps ei ole täielikult välja arenenud ning valmis eluks väljaspool emaüska ja seetõttu suudab ellu jääda vaid meditsiinilise erihoolde toel. Üleaeagne beebi võib sünnitamisprotsessis kannatada suuremaid traumasid, lootel tekib platsenta vananemisest tingitud toitainete ja hapnikunappus ja ta võib emakas isegi surra.

Kuidas loode areneb?

Kuidas loode areneb?

Lapse arenemisel emakas on kaks etappi: embrüo ja loote faas.

Kuidas ta välja näeb?

Kuidas ta areneb?

Rohkem fakte

Embrüo-faas kestab viljastamisest 8. rasedusnädalani

Tekivad peamiste organite ja süsteemide alged; moodustuvad kere, pea, nägu ja jäsemed.

Embrüo kasvab väga kiiresti. Tema kaitstesüsteemid on ebatäiuslikud. Embrüo on väga tundlik hapnikupuuduse,

nakkuste, narkootikumide, alkoholi, kiirituse ja muude faktorite suhtes, mis võivad põhjustada embrüo hävimist või hälbeid.

Loote-faas kestab 8. rasedusnädalast sünnituseni

Vanus: 8 nädalat Pikkus: 3-4 cm	Loode hakkab välja nägema nagu inimolend; hakkavad moodustuma suguorganid ja selgroog.	Reageerib valule, puudutusele, surumisele, hakkab liigutama.
Vanus: 12 nädalat Pikkus: 8,5 cm Kaal: 25g	Moodustuvad sugunäärmed; vereloomekude hakkab tootma vererakke.	13.-14.nädalane loode suudab juba imeda, neelata ja urineerida. Moodustub platsenta-kaitsekiht ja seega ei põhjusta kahjulikud tegurid harilikult loote hävimist, kuid neil võib olla loote arengule negatiivne mõju.
Vanus: 16 nädalat Pikkus: 14 cm Kaal: 120g	Moodustub luustik; nahk muutub jäigemaks; keha katavad looteudemed ja lootevõie, mis ei lase amnionivedelikul lootesse imenduda.	Keha hakkab kasvama kiiremini kui pea, seega ei ole proportsioonid tasakaalus.
Vanus: 20 nädalat Pikkus: 25 cm Kaal: 300g	Moodustuvad aju ja seljakeelik; kulmud on selgelt väljakujunenud; ilmub nahaalune kude; kortsud kaovad; nahka katavad looteudemed.	Loode kuuleb helisid, näolihased hakkavad liikuma, reageerib tundlikult ema meeloludele, tekivad hingamisliigutused ja aevastamisrefleks.
Vanus: 24 nädalat Pikkus: 30 cm Kaal: 600-700g	Siseorganid on täielikult väljakujunenud; v.a siiski kopsud; nahaalune kude muutub paksemaks.	Tajub ema südamelööke, mida mäletab ja mis mõjuvad rahustavalt peale sündimist, kui ema võtab imiku sülle või teda imetab. Kui laps sünnib selles vanuses, võib ta ellu jääda meditsiinilise erihoolduse tingimustes.
Vanus: 28 nädalat Pikkus: 35-37 cm Kaal: 1000-1200g	Nahk on punakas, kortsus; ninakõhred on pehmed; poiste munandid ei ole munandikotti langenud.	Avab silmi, ultrahelipildil jälgitavad nutmise, kisamise, vihagrimassid. Kui laps sünnib sel ajal, võib ta ellu jääda meditsiinilise erihoolduse tingimustes.
Vanus: 32 nädalat Pikkus: 40-42 cm Kaal: 1500-1700g Vanus: 36 nädalat Pikkus: 45 cm Kaal: 2500g	Loode on täielikult välja kujunenud, ent ebaküps. Nahk on sile, roosa, kortsudeta, looteudemed on peaaegu kadunud, nina- ja kõrvakõhred on jäigastunud.	Kui laps sünnib sel ajal, võib ta ellu jääda meditsiinilise erihoolduse tingimustes. Loode on elujõuline, sündides kisab, avab silmi, imeb. Sellest ajahetkest võib kaalus juurde võtta 14-28g päevas.
Vanus: 40 nädalat	Nahk on roosa, sile,	Loode on küps. Käes on aeg

Pikkus: 59-52 cm looteudemeid on veel vaid sünnituseks.
õlgade piirkonnas, pea
hõlmab ¼ kogupikkusest.

Milline on loote asend emakas?

Sünnituse lähenedes on loote keha kergelt kumer, pea on kummardatud ettepoole rinna suunas, käed on küünarnukist kõverdatud ja rinnal ristiasendis, jalad on puusast ja põlvedest kõverdatud ja surutud kõhu vastu. Kõige sagedamini asetseb loode emakas pikisuunaliselt, vahel võib loote asend olla ka pöikisuunaline. Kui loote pea asub madalamal ja on valmis sünnitusel esimesena väljuma, nimetatakse asendit peaseisuks. Taoline asend on beebidel 96% juhtudel. Juhul kui tuharad asuvad madalamal, nimetatakse asendit tuharaseisuks. Sellist asendit tuleb ette 3,5% juhtudel. Muid asendeid esineb väga harva

Kuidas toimub sünnitus?

Kuidas toimub sünnitus?

Normaalse sünnituse korral surutakse loode läbi emakakaela, tupe ja lahkliha. Taoline sünnitusviis on kõige loomulikum ja alati kõige eelistatum. Sünnitusvalusid on võimalik leevendada ravimitega või epiduraal-tuimestuse abil, mille käigus süstitakse valuvaigistavaid ravimeid seljaaju piirkonda. Juhul kui naine ei ole suuteline iseseisvalt sünnitama, teostatakse keisrilõige. Operatsiooni käigus võetakse loode välja läbi kõhuseina. Operatsiooni ei viida alati läbi tuharaseisu korral; üsna sageli sünnitavad naised ise.

Sünnitamine

Kaks-kolm nädalat enne sünnitust laskub emakapõhi veidi allpoole, naise hingamine muutub kergemaks ja südametegevus aktiveerub. See tähendab, et loote pea on laskunud vaagnale. Sel perioodil emaka tundlikkus suureneb, naine tunneb ettevalmistavaid kokkutõmbeid. Emaka kokkutõmbeid võib põhjustada ka kõige nõrgem stimulatsioon (füüsiline töö, roojamine, urineerimine, loote liigutused). Mõnikord võib naine emaka kokkutõmmete ajal tunda niuetes või alakõhu piirkonnas valu. Taolised ettevalmistavad kokkutõmbed on ebaregulaarsed, nõrgemad ja lühemad võrreldes sünnitusaegsete kokkutõmmetega. Kuna enne sünnitust on kehavedelike eritumine suurenenud, võib naise kaal mõnevõrra langeda, temperatuur väheneb 0,3-0,4°C ja loote liigutused nõrgenevad. Selle perioodi jooksul valmistub emakakael sünnituseks. Emakakael lüheneb, pehmeneb ja hakkab avanema. Kaks-kolm päeva enne sünnitust eritub emakakaelast vähest vere- ja limasest voolust.

Sünnitusel on kolm faasi:

1. Regulaarsete kokkutõmmete algusest emakakaela täieliku avanemiseni. Sünnituse algus - regulaarsed, rütmilised emaka kokkutõmbed ehk kontraktsioonid. Kokkutõmbed on sünnituse peamiseks jõuks, mis tõukavad loodet läbi sünnitusteede. Algul toimuvad kokkutõmbed iga 10-15 min järel. Need on üsna lühiajalised,

muutudes hiljem pikemateks, sagedasemateks ja valulikumateks. Iga kokkutõmme intensiivistub järk-järgult, jõuab maksimumini ja seejärel vaibub aeglaselt, pausi ajal kaob lihastoonus täielikult. Kokkutõmbed kestavad sünnituse lõpuni.

Esmasünnitajatel kestab antud faas 13-15 tundi, korduvsünnitajatel 6-9 tundi.

2. Emakakaela täielikust avanemisest loote väljutamiseni. Kui emakakael on täielikult avanenud, hakkavad loote pea ja tuharad laskuma läbi emakakaela. Selles faasis lootekestad rebenevad ja lootevesi eraldub. Sünnituse lõpus korduvad kokkutõmbed iga 1-2 min järel ja kestavad 60-80 sekundit. Kui loode hakkab avaldama survet vaagnale, võib naine tunda tungi allapoolesurumiseks. Pressid on kõhulihaste ja diafragma reflektiivsed kokkutõmbed, kui surve kõhuõõnes tahtmatult suureneb. Naine saab presse ise kontrollida - suurendada või vähendada nende intensiivsust. Esmasünnitajatel kestab antud faas 1-2 tundi ja korduvsünnitajatel 5-10 min kuni 1 tund.
3. Algab pärast loote väljumist ja lõpeb platsenta väljutamisega. Harilikult kestab antud periood 5-20 min. Mõnikord võib see kesta 3 minutist 1 tunnini. Sel perioodil tõmbuvad emakalihased kokku, platsenta eraldatakse ja väljutatakse. Võib esineda veritsust ja naine võib kaotada kuni 250 ml verd.

Pärast lapse sündimist suletakse loodet ja platsentat ühendanud nabaväät klambriga ja lõigatakse läbi. Seejärel asetatakse beebi ema kõhule ja toidetakse esimest korda rinnaga. Ema südamelöögid rahustavad imikut. Kui ka isa on sünnitusel osalenud, võib ta ise nabaväadi läbi lõigata ja last süles hoida. Nii tunneb imik ennast pere jagamatu liikmena juba kõige esimestest eluhetkedest alates.

Ettevalmistus sünnituseks

- **Ettevalmistus sünnituseks**
01.08.2007

Peatüki autor on Siiri Põllumaa.

Tänapäeval on enamik rasedustest oodatud ja soovitud. Siiski toob rasedus enesega kaasa uue, senises erineva lehekülje naise ja paari elus. See aeg on rikkam ja intensiivsem, aga ka nõudlikum, väljakutset esitav ja täiesti uute eelistustega. Kui varem olid oma elu keskpunktiks Sina ise, Sinu soovid ja areng, siis nüüd ilmub Su ellu olend, kelle olemasolu ja vajadustega tuleb kohaneda.

Enamiku naiste jaoks on see aeg täis ootamatusi ja rõõmu, kuid samavõrd on rasedus ebakindluse periood segaste tunnetega teadmatuse ees: kas laps on terve? kuidas sünnitus läheb? millal algab sünnitus? kas ma saan sellega hakkama? kuidas on elu koos lapsega? Mõnikord võib teadmatuse talumine olla raske. Sünnituse ootamine toob endaga kaasa ka pinevust, eriti lõpukuudel. Seepärast tunned kindlasti vajadust rääkida oma lähedastega rasedusest, sünnitusest ja lapsest, sellest lugeda ja mõelda. Kindlasti on abi ka sünnitushaiglaga tutvumisest, et hajutada asjatuid kartusi ja luua turvalisusetunnet.

Üks võimalus ennast ette valmistada on käia perekoolis. Paljudele vanematele on lapse sünd raskesti ettekujutatav. Naistenõuandlas raseduse jälgimisel pööratakse eeskätt tähelepanu emaka ja loote kasvamisele, vererõhu mõõtmisele ja analüüside tegemisele - võib tunduda, et arst on huvitatud vaid lootest ja emakast. Kursustel vastandatakse Sind aga reaalsusega, Sinu ootuste ja kartustega. Siin võid, ka koos oma partneriga, jõuda arusaamisele, mida Sina ise sünnituse, lapse ja iseenda jaoks tähtsaks pead. Tähelepanu keskmes ei ole siin mitte haigla, arst ega ämmaemand, vaid Sinu rasedus ja vajadused. Sul on õigus esitada oma soove ja nõudmisi. Pea meeles, et meditsiinitöötajad on Sulle abilisteks, kes aitavad leida Sinu ja Su lapse jaoks parima lahenduse.

Rasedusaegne ettevalmistus sünnituseks koosneb kolmest osast:

- teoreetiline ettevalmistus,
- emotsionaalne ettevalmistus,
- praktiline ettevalmistus.

Teoreetilise ettevalmistuse käigus saad teadmisi kõigest sellest, mis toimub kehaga raseduse ja sünnituse ajal ning pärast sünnitust, mida loetakse normaalseks ja mida mitte, mis toimub lapsega sünnituse ajal ja pärast seda, kuidas ennast imetamiseks ette valmistada ja seda võimalikult kaua nautida. Tutvustatakse, millised rasedusaegsed uuringud ja sünnitusaegsed abivahendid on kättesaadavad, millised on nende võimalused, eelised ja puudused, kuidas jälgitakse Sinu ja lapse tervist raseduse ja sünnituse ajal, millised on sünnituse valutustamise võimalused.

Emotsionaalne ettevalmistus. Teiste saatusekaaslastega rääkides muutuvad Su ootused realistlikumaks. Saad jagada oma hirme ja kartusi, probleemeid tuuakse valguse kätte ja arutatakse koos läbi ning leitakse lahendus. See annab Sulle võimaluse rääkida ja mõista oma ootusi iseenda, partneri, teie suhete, töö, uue ema/isa identiteedi ja lapse suhtes..

Praktiline ettevalmistus. Sinu keha valmistub raseduseks ja sünnituseks ka loomulikult teel, kuid lisaks saad ise palju teha, et oskaksid hakkama saada rasedusaegsete vaevustega ja saaksid rasedust rohkem nautida ning edukalt sünnitada. Kursustel harjutatakse erinevaid lõdvestumise ja hingamise tehnikaid ning proovitakse erinevaid sünnitusasendeid.

Sellised ettevalmistuskursused või "perekool" võivad erinevates kohtades erineda korralduse, sisu ja kestvuse poolest.

Loodetavasti leiad endale kursuse, mis Su vajadusi kõige enam

rahuldab. Sageli räägitakse ka konkreetse sünnitushaigla reeglitest ja harjumustest, võimalus on juba enne sünnitust tutvuda ruumidega, kuhu sünnitama lähed, ja inimestega, kes Sind seal abistavad. Jõudu ja toetust saad ka sünnitusjärgsetelt kursustelt, kohtudes värskete emade ja nende beebidega.

Kursustele on alati oodatud ka tulevased isad. Seda selleks, et mõista naise ja ka endaga lapseootuse ajal toimuvat, et mitte tunda end sünnituse juures ebaolulise ja liigsena ning et mõista paremini vastsündinu hingeelu. On selge, et sünnitusele vägisi kaasavõetud mees ei pruugi toimuvast sugugi vaid positiivset elamust saada. Paljudele paaridele on aga sünnitus eriline sündmus nende suhetes. Lapse isa aktiivne osalus raseduses ja sünnitusel, et toimuvast osa saada ja naist toetada, on meil üha populaarsem. On olemas ka naisi ja mehi, kes peresünnitust ei soovi või tunnevad end sel puhul väga ebamugavalt. Otsustab siiski iga inimese sisetunne!

Sünnitusabiliseks või tugiisikuks võib olla Sinu partner, kuid väga edukalt võib selleks olla ka sõbranna, õde või ema. Otsus langeta selle järgi, kellega Sa end selle sündmuse käigus kõige turvalisemalt tunned. On alati olemas ka naisi, kes eelistavad üksinda hakkama saada ja teevad seda edukalt!

Juhul, kui Sul puudub soov või võimalus pakutavatel kursustel osaleda, ei pea Sa jääma "pimeduses kobama", sest piisavalt on saadaval asjakohast kirjandust.

Sünnitus

01.08.2007

Peatükk on lühendatud versioon trükisest "Me saime lapse", väljaandja Eesti Ämmaemandate Ühing, autorid Siiri Põllumaa, Ingrid Liin ja Merje Luuk.

Sünnitusel kulub füüsilist jõudu, usku ja usaldust oma keha ja selle võimaluste suhtes. Hea, kui suudad kokku võtta oma jõuvarud, leida energiat ja rõõmu, salavõimeid ja ürgset vaistu, mida seni pole vaja läinud. Nii suudad esitada nõudmisi iseendale, oma partnerile ja professionaalsetele abilistele. Kui Sa tead täpselt, mida tahad, saad ise asjade käiku mõjutada endale soodsas suunas.

Sünnitus öeldakse olevat üks jõulisemaid ja emotsionaalsemaid kogemusi naise elus. Sünnituselamust on kirjeldatud kui suurt ühtekuuluvust kogu universumiga ja tillukese olendiga endas, kui elu tugevaimat seksuaalset elamust. Naine võib sünnituse käigus tunda saada oma ürgset vaistu, mille olemasolust enda sees tal varem aimugi polnud. Kahjuks võib sünnitus tähendada ka ebameeldivaid mälestusi, suurt üksindust ja valu. Kuigi traditsiooniliselt räägitakse sünnitusest koos tugeva valuelamusega, on sünnitusvalul oma mõte, mida ei saa võrrelda haigusest või õnnetusest tingitud valudega. Valu võib tunda positiivselt, see on hea valu,

kõrvalnähtus sünnimüsteeriumile, kus keha loomulikud jõud töötavad väga tugevalt selleks, et ennast avada ja anda elu.

Kõige selle tundmiseks on kindlasti vaja turvatunnet: sünnitaja peab teadma, mida sünnitus endast kujutab, mis temast endast oleneb ja milliseid abilisi või abivahendeid tal kasutada on võimalik. Mõistagi peaksid turvatunnet sisendama inimesed, kes teda sünnituse ajal ümbritsevad ja abistavad ning keda ta usaldab. Sünnitus on enamasti naise keha normaalne seisund. See ei ole haigus, mingi meditsiiniline protseduur, vaid lapse sünn. See on Sinu ja Su abiliste koostöö.

Teadlased väidavad, et sünnituse käivitajaks on just loode. Kui laps on saavutanud küpsuse, satub ema vereringesse üha rohkem beebi poolt toodetud aktiivseid aineid, mille mõjul hakkavad ema kehas toimuma muutused, mis viivadki sünnitustegevuse käivitumiseni. Väheneb nende hormoonide osatähtsus, mis aitavad rasedust säilitada ning suureneb nende hulk, mis muudavad emakalihase tundlikuks ja panevad ta kokku tõmbuma. Neist olulisemad on prostaglandiinid, mida toodetakse põhiliselt emakas, ja oksütotsiin, mis pärineb aju ürgsest sügavusest, hüpofüüsi tagasagarast.

Lootevesi, mille tekkimine ja imendumine on raseduse ajal olnud tasakaalus, hakkab vähenema. Nii liibub emakas tihedamalt ümber lapse. Samal ajal muutub emakalihas tundlikuks puudutusele: nii seestpoolt, beebi liigutustest tingitud, kui ka kõhu välistele puudutustele.

Kuna paljunemine on iga organismi üks ürgsemaid funktsioone, siis töötab sünnituse juures just vanem ja primitiivsem osa ajust. Samal ajal on aju uuem osa, ajukoor pidurdatud olekus. Seega - sünnitus edeneb hästi siis, kui on loodud tingimused, mil oksütotsiini eritumine on maksimaalne. Oksütotsiin on mitmekülgne hormoon. Peale selle, et ta viib edasi sünnitust ja sünnitusjärgselt paneb piima voolama, on oksütotsiin ka "mõnuhormoon", mis tekib kehas suguühte ajal, samuti vastuseks massaažile, silitustele, kallistustele ja rahuldusttoovale füüsilisele pingutusele.

Rahuliku, vaikse, intiimse, hämara ja turvalise keskkonna ning ümbritseva helluse ja tähelepanuga saab luua sünnituskohas soodsad tingimused toetamaks sünnituse edenemist.

Millega algab sünnitus?

Sünnituse eeltunnused:

- Kõht langeb allapoole, lapse pea fikseerub vaagna sissepääsus ja laps ei suru enam nii ägedalt rindkere organitele. Hingamine läheb seetõttu kergemaks. See võib juhtuda 2-4 nädalat enne sünnitust.
- Lapse pea surub nüüd tugevamalt vaagnaluudele, põiele ja pärasoolele.
- Ettevalmistavad emaka kokkutõmbed. Raseduse jooksul võisid tunda, kuidas emakas käe all kõvaks tõmbus ja tajuda seda kui pinget alakõhus või seljas. Niimoodi harjutades valmistub emakas sünnituseks.
- Kaalulangus, kuna lootevee hulk väheneb raseduse lõpus.
- Kerge kõhulahtisus.
- Tugev energiavoog. Sageli tunnevad naised vahetult enne sünnitust tungi teha veel olulisi kodutöid. Seda on ka "pesapunumise instinktiks" nimetatud.

Millal siis ikkagi haiglasse minna?

Mine kindlasti siis, kui:

- emaka kokkutõmbed on muutunud regulaarseks, umbes 4-5- minutiliste vahedega ja muutuvad järjest tugevamaks. Seejuures pole tähtis, kas tulemas on esimene või juba mitmes sünnitus.

- puhkevad looteveed. See tähendab, et lootekestad rebenevad ja väike osa lootevett pääseb välja.

Kiirusta tulekuga, kui:

- tupest tuleb heledat verd või tumedat verd hüüvetena;

- lootevesi on rohekas;

- kui sinu sisetunne ütleb, et kõik pole korras, aga sa ei oska päris täpselt öelda, mis sind häirib (enesetunne on halb, Sa ei tunne lapse liigutusi vms.)

Mida sünnitama minnes kaasa peaks võtma?

Kindlasti peaksid kaasas olema raseduse jälgimise kaart, millega Sa nõuandlas käisid, pass ning haigekassa kaart. Mõnusa enesetunde huvides võiksid kaasa võtta kodused riided: avara T-särgi või Ö-särgi, sokid-sussid, natuke süüa-juua, veidi lugemist juhuks, kui aega läheb, pleieri oma lemmikmuusikaga, kaisu või mõne muu kallisasja, et end kodusemalt tunda, tualett-tarbeid, väike käsn näo niisutamiseks. Kui vähegi võimalik ja Sa ise seda tahad, siis võta kaasa ka tugiisik, keda usaldad ja kes sulle abiks on (lapse isa, õde, ema, sõbranna vmt.). Tugiisikule oleks hea kaasa võtta vähemalt vahetusjalatsid ja väike toiduvaru. Kui soovid pilte või filmi teha, siis võta kaasa kaamera /fotoaparaat (pane film ka sisse!).

Praegusel ajal ei ole sünnitushaiglas viibimise ajaks vaja kaasa võtta hügieenisidemeid. Samuti on olemas riided ja mähkmed lapse tarvis.

Sünnituse keskkond

Kõige olulisem on paiga turvalisus. Kui Sa tunnend end kõige turvalisemalt kodus, jää koju seniks, kuni tunnend, et tuleb minna. Arvesta kõiki asjaolusid silmas pidades, kui kaua võtab aega sõit sünnitusmajja. Kui Sinu jaoks on turvalisus seotud haigla keskkonna, meditsiinipersonali lähedaloluga, siis mine haiglasse kohe sünnituse alguses. Oleks hea, kui tutvuksid eelnevalt sünnitustoa ja palatitega. Veelgi olulisem on tutvuda inimestega, et teie vahel tekiks avameelne ja usalduslik suhe. Võta kaasa oma usaldusväärne ja kindel abiline: tugiisik(ud) või armas abikaasa, kes mõistab sinu soove ja vajadusi ning võib need edastada ka haigla personalile.

Mis toimub kehas sünnituse ajal?

Selleks, et paremini mõista sünnitusel toimuvat, tuleks lühidalt kirjeldada neid organeid ja jõude, mis sünnitusel osalevad.

Emakas on silelihaseline lootehoidla, mille ehitus ja koostöö hormoonidega lubab tal raseduse vältel venida ja sünnituse käigus perioodiliselt kokku tõmbudes ja lõõgastudes avada emakakaela ning seejärel last välja suruda.

Sünnituse käigus avaneb emakakael, see toimub erinevalt esmas- ja korduvsünnitajal.

Raseduse ajal on emakakael suletud ja täidetud limakorgiga.

Esmasünnitajal hakkab sünnituse algul emakakael esmalt lamema ja seejärel avanema. Korduvsünnitajal toimub emakakaela lamemine ja avanemine üheaegselt, seetõttu on korduvsünnitus ajaliselt lühem.

Tupp on ühendus emakakaela ja väliskeskkonna vahel, mis sünnituse ajal moodustab osa sünnituskanalist. Lahkliha on piirkond tupeava ja päraku vahel.

Sünnitusjõud on emakakontraktsioonid e. kokkutõmbed. Neid nimetatakse ka *tuhudeks*. Ageli öeldakse siinkohal ka "valu", sest kontraktsiooni tajub sünnitaja sageli rohkem või vähem valulikuna. Väljutusperioodis lisanduvad tuhudele väitused e. pressid, mil emakalihase kokkutõmmetele lisanduvad diafragma ja kõhulihaste kokkutõmbed. Loote pea survest sünnituskanalile tekib väljutusperioodis vastupandamatu soov pressida.

Platsenta on ajutine rasedusaegne organ emakas, mille ülesandeks on olla raseduse ajal loote ainevahetuse keskus ja sisenõrenäär. Platsentat katavad lootekestad ja keskele kinnitub nabaväät, milles asuvad veresooned: üks viib verd lapseni ja kaks toovad selle lapselt platsentasse tagasi.

Lootevesi on vedelik veepõies emakaõõne sees, seda toodab lootekestade sisemine kiht. Vesi uueneb raseduse ajal pidevalt. Lootevesi on suurelt osalt loote uriin, seal leidub lootevõide helbeid ja loote rakke. Lootevee ülesandeks on hoida emaka sisekeskkond stabiilsena ja vähendada väliskeskkonna mõju lootele. Lootevesi on veidi hägune vedelik, mida raseduse lõpuks on umbes 1,5 liitrit.

Loode, tema iseärasused.

Enamik lapsi sünnib peaseisus, vaid 3-5% lastest eelistab sündida jalad või tuharad ees. Kõige parem ja lapsele ohutum on pea ees tulek, sest lapse kolju on tema suurim ja tugevaim osa, mis suudab kõige edukamalt vastu panna sünnitusteede survele. Tema kolju luud ei ole veel omavahel tihedalt liitunud ja saavad seepärast väljutuse käigus serviti üksteise alla nihkuda, et pea ümbermõõtu vähendada ja paremini läbi vaagna pääseda. Enamasti teab laps väga hästi, kuidas seda kõike teha!

Sünnituse ajal

Esimesed korrapärased kontraktsioonid panevad proovile oskuse end lõdvaks lasta, minna nendega kaasa, kontrollida hingamist. Võid tunda nendega toimetulekut suhteliselt kergena ning rõõmustada selle üle, et saad hästi hakkama.

Ka hiljem, tugevamate ja tihedamate emakakokkutõmmete ajal püüa keskenduda enda ja ühtlasi lapsega toimuvale, ära tunda hetki, mis on sulle antud puhkuseks ning jõu kogumiseks.

Sünnituse suurim vaenlane, hirm, võib hiilida ligi koos väsimusega. On hea, kui sul on käepärast armsad inimesed, kes sind julgustavad ja toetavad. Siiski leiad sa surnud punktist üle saades, et peale puhkehetke

on Sul jälle jõudu. Püüa mitte mõelda sellele, kas Sa käitud "õigesti", milline sa välja näed või mida arvavad teised. Oluline on sinu võime keskenduda ja endaga toime tulla.

Sünnituse tempo on üldjuhul vastavuses valude tugevuse ja intensiivsusega.

Tulnud läbi avanemise valude, saabub kauaoodatud esimene pressitunne. Nüüd tegutsed täiesti automaatselt, lihtsalt alludes sellele tohutule jõule. Hea, kui Sinu kõrval on inimesed, kes aitavad Sul olla sobivaimas asendis ning kontrollida, et Su nägu poleks pinges ning et Sa ei hoiaks hinge kinni.

Laps teeb sünnituse ajal märkimisväärsed jõupingutusi. Emaka kokkutõmbed sunnivad lapse pead sügavalt painutama. Lõug rinnale surutud (nii on pea ümbermõõt kõige väiksem), satub kukal sünnitusteede algusesse. Kogu lapse liikumist sünnituskanalis iseloomustab vähema vastupanu otsimise seadus. Laps seadub sünnituskanalis nii, et ta kõige paremini "sisse sobiks" ja oleks samal ajal kõige vähem mõjutatud sünnitusteede vastupanust ja oma keha pingetest. Nii ennast pöörates, painutades ja sirutades ületab laps kõik takistused, mis tema teele kerkivad, olgu need seotud ema vaagnaluude iseärasustega või pingetega lihastes. Personal saab informatsiooni lapse tervislikust seisukorrast kuulates lapse südamelööke kas spetsiaalse elektroonilise seadme või puutoru abil.

Hetked emakakaela täielikust avatusest ja esimestest pressidest, mis siis saabuvad, kuni lapse jõudmiseni sinu süle, võid olla küllaltki sarnases seisundis sellega, mida nimetatakse transiks. Tunne, mis valdab Sind pärast õnnestunud sünnitust, on segu kergendusest ja eufooriast, uhkus enese ja lapse üle. See tunne võib kesta kuid ja isegi aastaid ja on olulise tähtsusega teievahelise sideme moodustumisel.

Kas sünnitus on valu?

Intensiivsed emakalihase kokkutõmbed ja lapse pea edasiliikumine sünnituskanalis venitavad ja rõhuvad kudesid ja organeid, mis on valuretseptoritega varustatud. Seega on sünnitamine valu. Valul on tähtis osa sünnituse arengus. Sünnitusvalu on ainus mõtestatud valu - kannatuste tulemuseks on lapse sünd. Sünnitusvalu on väga mitmekesine oma ulatuselt ja tugevuselt. On naisi, kes kogevad valu talutamatu ja piinavana ning naisi, kes tunnevad vaid ebamääraast venitustunnet ja sagenenud urineerimisvajadust.

Valutustamise võimalused:

Loomulikud valu leevendamise võimalused:

- *Kehaasendi valik.* Püstised asendid muudavad sünnituse intiivsemaks ja emaka kokkutõmbed tõhusamaks. Lapse verevarustus on maksimaalne, kui lisaks asendite vahetamisele ei unusta ema valu ajal sügavalt hingata. Puhkeasendiks sobivad neljakäpuli ja patjadele nõjatatud asendid ning külili lamamine. Palu tugisiku/ämmaemanda abi asendi muutmisel.
- *Hingamine.* Keskendudes hingamisele lõtvuvad kõhu ja vaagnapõhja lihased.
- *Massaaz on üks vanemaid valu leevendamise viise.* Massaaz aitab lõõgastuda, tõuseb oksütotsiini tase veres. Masseeritakse sujuvate,

rütmiliste liigutustega - selga, õlgu, reisi, sääri.

· *Soe vesi dussina või vannis* lõõgastab ja maandab stressi ning aitab seeläbi valu leevendada. Vees on kerge liikuda ja asendeid muuta, vesi kergendab lõdvestumist ja keskendumist.

· *alternatiivmeditsiini* poolt pakutav - homöopaatia, refleksoloogia jm.

Sünnituse valutustamine ravimitega.

**Petidiin* on narkootiline valuvaigisti, mida kasutatakse süstitavana või pärasoole küünlana. Lisaks valuvaigistavale toimele võib petidiin põhjustada iiveldust ja oksendamist. Kuna see ravim läbib platsenta ja mõjub ka lapsele, ei kasutata petidiini sünnituse kolmel viimasel tunnil, sest ravim võib pärssida beebi iseseisvalt hingama hakkamist peale sündi, laps võib olla loium ja imemine häiritud.

**Epiduraalanalgeesia e. seljasüst.*

Epiduraalanalgeesia puhul viib narkoosiarst seljaaju ümbritsevate membraanide vahele kanüüli, mis jääb sinna kogu sünnituse ajaks. Peenike plastikkanüül kinnitatakse plaastriga seljale ja läbi selle viiakse epiduraalruumi ravimit vastavalt vajadusele. Epiduraalanalgeesia puhul tuimestatakse kõhu allosa ja jalgadesse viivad närvid.

Valu kaob mõne aja jooksul peale ravimi manustamist. Süst võib emakakaela avanemist mõjutada kiirenemise suunas, aga sünnituse tempo võib ka oluliselt aeglustuda. Kuna valul on sünnituse edenemisel oma roll, on sageli vaja peale epiduraalsüsti tegemist toetada sünnitustegevust, tilgutades emakakontraktsioonide tugevdamiseks oksütotsiini veeni. Uuringute põhjal on selgunud ka tõsiasi, et epiduraalanalgeesiat kasutades on tõusnud vaakumekstraktsiooni kasutamise ja keisrilõigete sagedus.

** Naerugaas.*

Täpsemalt on tegu hapniku ja diämmastikoksiidi seguga. Naerugaas on veidi imala magusa lõhnaga, teeb uimaseks ja leevendab valu, aga võib põhjustada ka peapööritust. Seda hingatakse sisse läbi narkoosimaski, mida sünnitaja hoiab nii, et see katab suu ja nina. Kui tunned, et uus valu tuleb, hinga läbi maski hapniku ja naerugaasi segu. Valude vaheaegadel võta mask näo eest ja hinga tavalist toaõhku.

** Paratservikaalblokaad.*

See on süst, mis tehakse emakakaela, tupe ja lahkliha tuimestamiseks. Süstitakse lokaalanesteetikumi otse valutatavasse kohta, emakakaela lähedusse. Kuna ravimi sattumine otse ema vereringesse võib põhjustada ka lapse südametegevuse aeglustumist, tehakse paratservikaalanesteesiat alati KTG (loote südamelöökide elektrooniline jälgimine) kontrolli all, et jälgida lapse seisundit.

** Aquablokaad e. steriilse vee paapulid.*

See on valu vaigistamise viis, mil naha alla nimmepiirkonda või kõhu alaossa süstitakse destilleeritud vett.

Kuidas abistatakse ja jälgitakse sünnitajat ja last?

Sünnitusosakonda saabudes leitakse esmalt vaba tuba. Sõltuvalt osakonna tavadest võib see olla kas koht eelsünnitustoas koos veel mõne sünnitajaga või peresünnitustuba, kus saad viibida omaette koos tugiisikuga. Tuba leitud, tutvustatakse Sulle osakonda: kust leida

vajadusel personali, kus asub tualett ja duss, kus saab helistada jms. Seejärel on kas ämmaemandal või arstil (või mõlemal koos) plaanis ära kuulata, kuidas on kulgenud Sinu rasedus, mida tunned hetkel, mis ajendas Sind tulema ja milline on Sinu nägemus toimuma hakkavast.

Selleks, et hinnata, kui kaugele on sünnitus arenenud, tehakse saabumisel enamasti kaks toimingut:

- kardiotokograafia,
- vaginaalne läbivaatus.

Kardiotokograafia on loote südame löögisageduse ja emakalihase kokkutõmmete samaaegne registreerimine lapse seisundi ja südametegevuse hindamiseks. Sünnituse ajal kasutatakse KTG-d vähemalt üks kord, sünnitama saabudes ja edaspidi sünnituse käigus vastavalt vajadusele uuesti. KTG-aparaadil on kaks andurit (emakaandur ja loote südamelöökide andur), mis kummilintide abil Su kõhu ümber kinnitatakse.

Lapse südamelöökide sagedus kõigub normaalselt vahemikus 120-160 lööki minutis.

Lisaks KTG-le kuulab ämmaemand loote südamelööke lihtsamate vahenditega vähemalt pooletunniste vahedega, sünnituse lõpus veelgi sagedamini. Nendeks vahenditeks on kas puust kuuldetoru või uuemal ajal ka elektrooniline nn. dopler (väike patareidega karbike).

Vaginaalse e. tupekaudse vaatluse puhul palutakse püksid jalast võtta ja voodisse heita. Vaataja kinnastab käe, vaatab esmalt üle lahkliha ja häbememokad, siis viib kaks sõrme tuppe ja hindab tupe venivust. Seejärel üritab ta sõrmede abil üles leida emakakaela, et hinnata selle küpsust (pehmust ja valmidust avanemiseks), servade venivust ja emakakaela avatust. Kui sünnitus on algjärgus, võib emakakael hoiduda taha ristлуу suunas (sakraalselt) ja selle ülesleidmiseks tuleb sõrmed üsna sügavale tuppe viia. Sünnituse edenedes nihkub emakakael ettepoole, muutub pehmemaks ja hakkab avanema. Emakakaela avatust, veepõie terviklikkust või puudumist ja lapse pea (või tuharate) edasilükkumist hinnataksegi. Vaginaalset vaatlust teeb arst või ämmaemand siis, kui saabud sünnitusosakonda ja edaspidi vastavalt vajadusele.

Nii ta tulebki!

Kui sünnitus on arenenud nii kaugele, et emakakael on täiesti lahti s.o. umbes 10 sentimeetrit, hakkavad emakakokkutõmbed last vaagnasse suruma. Kuna sealsamas tupe taga on pärasool, hakkad Sa tundma iseäralikku pressitunnet. Tee, mis lapsel läbi vaagna tulla on, ei ole tegelikult kuigi pikk (kokku umbes 10-12 sm), aga kuna ruumikitsikus ei võimalda seda teed läbida otse ülalt alla, peab laps läbi tegema painutuste ja pöörete spetsiifilise mehhanismi. Tema jaoks on oluline, et ta saaks seda teha mõõdukas tempos.

Iga tuhuga liigub laps väljapääsu poole, kuni ühel hetkel ilmuvad lapse juuksed tupepilust nähtavale. Lahkliha venitub üha enam ja tunne võib olla eriti kibe nagu hakkaksid alt lõhki minema. Kui sellisel hetkel ise väga intensiivselt kaasa pressid, eriti selili olles, on rebendid kerged tulema.

Vajadusel võib ämmaemand teha siin lahklihalõike. Ürita pigem lõõtsutada, see annab lahklihale võimaluse veel venida ja lapse tulek on sujuvam. Ämmaemand, kes lapse vastu võtab, näeb ja tunneb oma kätega väga hästi, kuidas koed venivad ja laps tuleb. Kuula teda, ta juhendab sind, millal on mõtet kaasa pressida ja millal pigem lõõtsutada või päris rahulikult hingata. Ongi pea väljas! Ämmaemand toetab last, samal ajal sõrmedega kontrollides ega nabavääti ümber kaela pole. Sina tunned tungi edasi pressida, lapse pea teeb pöörde näoga sinu reie suunas, et õlad saaksid hakkata sündima nii nagu nad kõige paremini välja mahuvad. Ämmaemand toetab last ja vajadusel aitab veidi, edasine - kere sünd on juba oluliselt lihtsam.

Kui laps on sündinud ...

Viimane pingutus... ja ta ongi sündinud! Ükskõik, milliste sõnadega selle hetke tundeid ei ole püütud kirjeldada, kõik nad tähendavad üht - miski pole enam endine. Nende suurte muutuste põhjus on praegu ämmaemanda kätel ja teeb oma esimesi hingetõmbeid.

Kopsudesse tungiv õhk surub sealt välja vee ja sunnib kopsu iseseisvalt hingama hakkama. Enamasti saab laps sellega ilusti hakkama ning lima kunstliku eemaldamise järgi pole vajadust. Ämmaemand kuivatab last veidi, jahtumise vältimiseks pannakse ka müts pähe. Siis tõstab ämmaemand lapse Su paljale kõhule ja katab eelnevalt soojendatud rätiga. Siis näed ka, kas sündinud on poeg või tütar. Olend, kes seni karjudes vastu on puigelnud, rahuneb tuttavas soojas pesas, jääb vait ja üritab silmi avada.

Esimesed tunnid peale sündi on laps tavaliselt aktiivne ja otsib kontakti ümbritsevaga ning suudab ise leida tee rinnani ja imema hakata. Paljud naised võtavad lapse rinnale kahtlevalt "Aga siit ei tule ju veel midagi!". See pole tõsi, sest ternespiim on kõigil naistel rinnas juba raseduse ajal. Seda on küll koguselt vähe, see-eest on ta aga väga toitev ja rikas antikehade poolest. Enamgi, ema rind on lisaks toidule ka armastuse, soojuse ja turvatunde allikas!

Nabanöör ühendab teid veel ja pulseerib mõni aeg. See tagab lapsele hapniku sel kriitilisel ajal, kui kopsud peavad tööle hakkama. Kui pulseerimine on lakanud, lõikab ämmaemand nabaväädi läbi. Samuti jätab ämmaemand nüüd lapse Su kõhule ja toimetab edasi platsentaga. Emakakontraktsioonid jätkuvad, küll mitte enam nii tuntavalt. Kuna platsenta kude ei ole võimeline koos emakalihasega kokku tõmbuma, rebenevad nendevahelised veresooned ja platsenta eraldub emaka seina küljest. Sellega kaasneb ka väiksem või suurem vereeritus. Võid tunda uuesti vajadust kaasa pressida. Ämmaemand kontrollib kergelt nabaväädist tõmmates, kas platsenta on irdunud ja palub Sul uuesti kaasa pressida, et platsenta sünniks koos lootekestadega selle küljes (neid nimetatakse päramisteks). Nüüd kontrollib ta päramiste terviklikkust, sest emakasse jäänud platsenta või lootekestade osad võivad takistada emaka kontraheerumist ja on heaks materjaliks põletiku tekkimisele emakas ning verejooksu põhjustajaks. Nüüd tuleb üle vaadata sünnitusteed, et olla veendunud nende terviklikkuses ja ömmelda, mis rebenenud või lahti lõigatud. Selleks palub ämmaemand Sul jalad hästi

laiali hoida (või asetatakse need jalatugedele) ja viib tuppe kaks peeglit. Eelnevalt tuimestatakse lahkliha tuimestussüsti või aerosooliga. Peeglite abil on kiiresti võimalik veenduda, kas emakakael on terve, vajadusel pannakse ka rebendile õmblused. Peeglid välja võtnud, kontrollib ämmaemand rebendite suhtes tupe ja lahkliha. Kuna see piirkond on erakordselt hea verevarustusega, paranevad haavad seal kiiresti ja väiksemaid marrastusi ömmelda ei ole vaja. Kui tekkinud on suurem rebend või on ämmaemand pidanud tegema lahklihalõike, pannakse haavale ka õmblused. Seda tehakse materjaliga, mis ise imendub, sõltuvalt haavast kas üksikpistetena või jooksva õmblusena. Kui õmblustöö tehtud, kontrollib ämmaemand veel erituvat vere hulka ja emaka toonust, vererõhku ja pulssi.

Nüüd on aeg korrastada lapse naba (kui ta parasjagu imemisega ametis ei ole, teda selle juures segada ei maksa). Seda on võimalik teha ka siis, kui laps on Sinu kõhul, ämmaemand lihtsalt asetab nabaväädile umbes 1 cm kaugusel nahast kummirõnga või klemmi ja lõikab ülejäänud osa ära. Ka esmase ülevaatuse võib nüüd teha. Strateegiliselt tähtsad toimingud, mõõtmised ja kaalumised, võib edasi lükata, kuni laps oma esimese kõhutäie söönud, sest kui ta vahepeal ema kõhult ära võtta, segatakse tema imemiskäitumist, hiljem ei pruugi tal imemine väga hästi õnnestuda. Nüüd aidatakse Sind koos lapsega voodisse ja veendunud, et teiega on kõik hästi, jäetakse nautima oma Uustulnukat ja iseennast. Enamasti ollakse sünnitusosakonnas veel 2 tundi peale sündi, siis tuleb üle kolida sünnitusjärgsesse palatisse.

Nüüd on paras aeg lasta ämmaemandal sünnituse käigust ka väike kokkuvõtte teha. Lisaks kirjutab ämmaemand käesildid Sulle ja lapsele (nõ. "sõbrapael" teie identifitseerimiseks). Ja ongi aeg kolida ümber sünnitusjärgsesse palatisse. Ämmaemand küsib kindlasti, kas soovite peretuba (enamasti eritasu eest) või piisab üldpalatist. Kõigis meie sünnitusmajades on võimalus ka üldpalatis olla koos lapsega.

Muutused sinu psüühikas.

Muutused sinu psüühikas.

Kristiina Uriko

Lapseootusega seonduvad muutused naise organismis ja naise hingeelus on omavahel niivõrd tihedalt seotud, et nii nagu kirjeldatakse organismi talitluslike muutuseid võib eristada ka naise psüühikas toimuvaid muutuseid kolme kuu kaupa.

Lapseootuse esimesed kolm kuud - ebakindluse ja kohanemise periood. Naine on keskendunud endale ja lapseootusega seonduvatele muutustele nii oma kehas kui ka sotsiaalsetes suhetes. Sa võid tunda lapseootuse suhtes vastuolulisi tundeid. Sa oled ääretult õnnelik oma uue olukorra üle, kuid teisalt tunned end Sinuga toimuvate muutuste ees õnnetuna ja segaduses. Sinu tunnete vastuolulisus võib olla seotud vajadusest muuta isiklikke suhteid või teha ootamatuid muutuseid karjääri

planeerimises. Hirmutavana võib tunduda sulle Sinu uus roll - ema roll. Ka siis kui Sa ootad perre juba mitmendat last, võid tunda pelgust üha täienevate nõudmiste ees ema rollile. Ebakindlust kutsuvad esile teadmatus eesmise ees - milline saab olema minu elu nüüd, kus ma ootan last? Milline saab olema minu suhe lapse isaga? Kuidas me tuleme toime materiaalselt?

Närviline rase. Ebakindlust võivad Sinu esile kutsuda ka muutused mis Sinu kehaga lapseootuse ajal toimuvad. Selline vastuoluliste tunnete heitlus sunnib Sind üha enam endasse süüvima ja enese jaoks asju läbi mõtlema. See omakorda valmistab Sind ette lapse sünniks. Võid märgata, et Sinu meeleolud on kiirelt ja tihti ilma kindla põhjuseta muutuvad. Ühel hetkel oled endasse süüvinult mõtlik ja juba hetke pärast leiad end energilisena plaane tegemas. See on ühelt poolt tingitud lapseootusega seotud hormonaalse tasakaalu muutusest organismis ja teisalt psühholoogilise lapseootusega kohanemisega.

Lapseootuse kolm järgmist kuud -tasakaalu ja rahulolu aeg. Sa tunned end hästi, Sa oled kohanenud lapseootusega. Sinu võib tekkida soov kanda veel selles lapseootuse staadiumis kohatult laia riietust, sooviga uhkusega viidata oma lapseootusele. Sellele perioodile langeb esimeste lapse liigutuste tundmine. Nüüd lood Sa lapsega intiimselt emotsionaalse sideme. Sul tekivad lapsest ideaalfantaasiad - minu laps on kõige ilusam, parem jne. Selline omastav armastus aitab suurendada naise emalikkust pühendumist ja seeläbi kaitseb last enne ja peale sündi. Nüüd hakkab naine otsima kontakti oma emaga. Ema on kui informatsiooni allikaks kellelt teadmisi saada ja ühtlasi on ema naisele emaduse mudeliks. Usalduslik suhe emaga aitab Sul kohaneda ema rolliga. Sulle meeldib endasse süüvida, näib nagu elaksid Sa omaette maailmas. Su mõtted keerlevad eelkõige Su lapse ümber. Sel perioodil tegeled Sa konkreetsete ettevalmistustega lapse sünniks - ostad talle riideid, paigutad korteri ümber või loed vastavat kirjandust. Sa oled erutatud oma uuest olukorrast ja Sulle meeldib end kujutleda tulevase lapsevanemana. Lapseootuse kolm viimast kuud - sünnituseks valmistumine. Seda perioodi iseloomustab taas kõrge ärevus ja emotsionaalne pinge mis on ühelt poolt seotud füsioloogiliste muutustega - rasedus on nüüdseks füüsiliselt koormav, teisalt aga seondub hirmuga eelseisva sünnituse ees. Sellel perioodil mureseb naine eelkõige veel oma sündimata lapse pärast ning elab oma mõtetes mitmeid kordi sünnitust läbi. Su mõtted keerlevad sünnituse ümber ja Sa püüad hankida teadmisi eelseisva sünnituse kohta. Sa võid olla endasse süüvinud ja näida mõtlik. Su tähelepanu on suunatud Sinu endaga toimuvale - sinu tunnetele, ootustele, vajadustele ja kehalistele muutustele. See on emotsionaalselt üsnagi kurnav kuid samas vajalik ettevalmistus edukaks sünnituseks ja emaduseks.

Suitsetamine, alkohol, töökeskkond.

Elina Piirimäe

SUITSETAMINE

Suitsetamine pole kasulik ei rasedale ega mitterasedale. Kuid eriti tähtis on, et raseduse ajal ei suitsetata. Sama kehtib nuusktubaka kohta.

Suitsetamise ajal satuvad sinu organismi paljud kahjulikud ained, mis lähevad verre

ja vere kaudu kogu organismi laiali. Need ained jõuavad läbi platsenta ja nabaväadi ka looten. Teatud aineid koguneb loote organismi rohkem kui ema organismi. Need on süsinikmonooksidid ehk vingugaas ja nikotiin. Vingugaas vähendab veres olevat elutähtsat hapnikku. Võrreldes suitsetava emaga koguneb loote organismi kaks korda nii palju vingugaasi. Suitsetava ema üks sigarett võrdub seega kahe sigaretiga loote jaoks. Lisaks sellele püsib vingugaas loote veres tunduvalt kauem kui ema veres. Nikotiin tubakasuitsus ja nuusktubakas ahendab platsenta veresooni. Seetõttu väheneb verevool lootele ja loode saab vähem hapnikku. Seepärast pole raske mõista, miks suitsetavate emade lapsed on sündides väiksemad ja vastuvõtlikumad kõigile haigustekitajatele.

Mitte suitsetada pole tähtis mitte ainult raseduse ajal. See kehtib ka sünnitusjärgse perioodi kohta. Nikotiin läheb rinnapiima koostisse ja halvendab lapse enesetunnet. Lapsed on tubakasuitsu suhtes tunduvalt tundlikumad kui täiskasvanud. Suitsetavate vanemate lapsed ei ole mitte sagedamini haiged, vaid haiguse kulg on pikem ja raskem. Astmahaiged lapsed reageerivad ka riiete ja juuste külge jäänud suitsulõhnale. Seepärast pole kasu sellestki, kui suitsetate õues.

Suitsetamine ja rasedus

Oodatav laps võiks olla põhjuseks, et kogu pere lõpetaks suitsetamise. Paljud suitsetajad tahavad lõpetada ja on seda palju kordi proovinud. Rasedus on ebatavaliselt hea juhus, kui ka isa võib olla motiveeritud suitsetamist lõpetama. Ämmaemand naistenõuandlast võib sind toetada, kui omal käel suitsetamisest loobuda on raske.

ALKOHOL

Alkoholi kuritarvitamine raseduse ajal võib põhjustada lootekahjustusi. Tänapäeval teavad enamus, et raseduse ajal alkoholi tarvitamine on kahjulik. On tõsi, et alkoholkahjustusega lapsi sünnib vähem, kuid see muidu oleks olnud. Et normaalne areng saaks jätkuda, on tähtis, et kõik teaksid - alkohol ja rasedus ei kuulu kokku. Kui rase naine joob alkoholi, mõjub see lapsele sama palju kui naisele endale. Alkoholis sisalduv etanool läheb vabalt läbi platsenta. Alkohol on eriti mürgine kasvavatele kudedele ja seepärast on loode tundlikum kui täiskasvanu. Alkohol mõjutab luude ainevahetust, häirib kasvu ja võib kahjustada närvikude ja ajurakke. Alkoholi tarvitamine raseduse ajal

Risk on suurim pikaajalise tarbimise korral. Kuna pole täpselt teada, milline kogus alkoholi on kahjulik, on parem raseduse ajal alkoholi üldse mitte tarvitada.

TÖÖKESKKOND

Enamus naisi planeerivad töötada nii kaua kui võimalik, sageli kuni mõni nädal enne sünnitust. Paljud traditsioonilised naisteametid on väsitavad ja võivad kaasa tuua riske. Pöetuses, vanurite ja laste hoolduses esineb raskuste tõstmist, ebamugavaid tööaegu, suitsust personaliruumi ja kontakti nakkusainete, kemikaalide ja narkoosigaasidega. Raske ja stressitekitav võib olla ka töö vabrikus, restoranis ja koristajana.

Kui töö on raske, on sul õigus üleviimisele kergemale tööle. Mõnikord tuleb rase naine ümber paigutada töökeskkonnast tingitud riskide tõttu. Sellised reeglid kehtivad töötamisel kuumakeha läheduses (kokad), tuuletõmbuses, müras ja vibratsioonis (laeva peal).

Süvendatult on uuritud võimalikke riske rasedatele ja teistele fluorograafina (röntgenis) töötades. Esineb naha ja silma ärritust, peavalu jne. , kuid senised uuringud ei ole näidanud, et see töö suurendaks lootekahjustuste ja väärarengute riski. Räägi ametiühingu ja/või tööandjaga oma soovidest juba raseduse algul.

Tööandjaga saab ka ümberpaigutamise suhtes kokku leppida.

Armastavad vanemad ja armastavad lapsed

Arusaamised laste ja vanemate rollidest, heast ja halvast ning kasulikust ja kahjulikust on eriti viimasel aastasajal põhjustanud küllaga vastakaid tundeid. Vastuolu on seda suurem, et kõik lapsevanemad soovivad lastele vaid parimat. Aga kas see on alati hea ka lastele? Armastuse imeväest vastuolude lahendamisel räägib ...

Põlvkondadevahelised vastuolud olid teada juba Platonil, kes kirjeldas noomivalt noorema põlvkonna lugupidamatut käitumist vanema põlvkonna suhtes. Psühholoogid kogevad seda tihti, et inimestele ei tekita hingevalu mitte niivõrd sotsiaalne ega poliitiline olukord, kuivõrd vanemate mittemõistmine ja -austamine.

Kuni 10aastased lapsed suhtuvad vanematesse kriitikavabalt – neile on ema ja isa kõige kallimad ja tähtsamad. Siis õpivadki nad vanematelt hoiakuid, arvamusi, käitumismalle. Laste ellujäämine sõltub otseselt vanemate heaolust ja hoolitsusest ning lapsed tajuvad hästi vanemate meeleolusid. Kui vanematel on halb, on halb ka lapsel. Sellises situatsioonis võib laps võtta vastutuse vanemate eest enda peale, tundes veel süüdki, et nad maailmas nii hästi toime ei tule. Üle 10aastased lapsed hakkavad vanemaid juba teadlikumalt analüüsima ja nende hoiakud avalduvad ka protestivas käitumises.

Põlvkondade paradoks

Nüüdisaja üks mõttetarku Charles Handy kirjeldab põlvkondadevaheliste konfliktide põhjusena olulist paradoksi – nimelt on inimestel suur soov erineda eelmistest põlvkondadest, nõudes ise samas, et järgnev põlvkond oleks nende moodi. See vastuolu võiks sobida nüüd ajalukku, kus laste käekäigus oli palju ettemääratust, kindlaid reegleid ja jäiku uskumusi. Iseseisvus kajastus omal ajal pigem laste töövõimes. Vanemad õpetasid lastele, kuidas maailmas toime tulla, nende ülesanne oli kindlustada lastele ja ka endale turvaline ellujäämine.

20. sajandil toimusid maailmas ülisuured muutused – tehniline revolutsioon, globaliseerumine, sotsiaalsete suhete muutumine, maailmasõjad jne. Uued võimalused ja valikud mõjutasid ka perekondlikke suhteid. Esivanemate õpetused eluga toimetulekuks enam ei kehtinud ja parim, mida veel 19. sajandi lõpul sündinud vanemad said oma järeltulijatele pakkuda, olid üldinimlikud väärtused ja tõekspidamised.

Kahjuks ei ole piisavalt väärtustatud põlvkonda, kes on sündinud 20. sajandi alguses ja kogenud kõige suuremaid muutusi, pidanud kohanema, õppima, muutuma, loobuma jne. Just see põlvkond on kõige rohkem jäänud ilma vanematepoolsest kindlustundest, sest uut moodi eluga pidi ise kohanema. Muutuste ja valikutega kaasnev stress ning ebakindlus väljendus mitteharmoonilistes peresuhetes, kus vanamoodi enam ei saa ja uut moodi ei oska. Tuntud väljend “Kui lapsel on kõht täis ja katus pea kohal, siis ei peaks tal olema põhjust nutta”, on iganenud kliše. Ükski vanem ei ütle, et ta ei armasta oma last – ta kahjuks lihtsalt ei tea alati, mis on lapsele hea.

Tänulikkus ebakindluse eest

Nüüdisaegne peremudel nõuab uut mõtlemist ja käitumist. Aastasadu kinnistunud käitumismallid enam ei kehti ning 21. sajandil peab uuendama aegunud uskumisi ja paradokse sellisteks arusaamadeks, mis aitavad luua põlvkondadevahelisi mõistvaid suhteid. Õpetussõnu ja informatsiooni on võimalik nüüd küllaga saada paljudest erinevatest allikatest, aga hingerahuks kõige olulisem on see, mida pakuvad vanemad.

Eelkõige vajab laps turvatunnet ja teadmist, et teda armastatakse just sellisena, nagu ta on. Tingimusteta armastus ema kui kõige lähedasema inimese poolt annab lapsele sõnumi, et ta on väärtus. Kui laps saab enda olemasolu kohta tingimusteta heakskiidu, on ta ka ise usaldav ja armastusele avatud. Ema ei pea armastusega üle pingutama, vaid lihtsalt oma last märkama, teadma, mida laps vajab, ja tema jaoks olulisel ajal olemas olema.

Üleliigne muretsemine ja hoolitsemine võib tekitada emadel eneseohverdamise tunde. Vanemarolli täites oleksid nad justkui laste heaolu nimel loobunud oma elust. Laps ei ole vanemate omand ja tema kasvatamise eest ei tohi nõuda tänulikkust. Tänulikkust nõuavad lastelt eelkõige ebakindlad vanemad, kes pole ise elus saavutanud seda, mida soovinuks. Laps pole vanematele võlgu. Emaarmastuse üledramatiseerimise ja täiuslikkusepüüde tulemuseks on lapse suhtes ebarealistlikud nõudmised, süütunded ja hirmud.

Isa ja ema erinevus

Nüüdisajal on rollide piirid küllaltki hägused, kuid lapsel on siiski erinevad ootused nii ema kui ka isa rolli suhtes. Isa peaks pakkuma lapsele pigem tingimustega armastust, mis innustab saavutustele. Isa oluliseks ülesandeks on näidata lapsele teed maailma. Tema suhtumine ja olek annab teada, kas maailm on turvaline paik. Kui isal on maailmas halb – näiteks ta ei tule oma kohustustega toime –, on see signaal ka lapsele, et eluga toimetulek on raske. Isalt, aga muidugi ka emalt oodatakse positiivset kinnitust oma saavutustele, tagasisidet, et ta on hästi teinud või õigesti otsustanud. Vaoshoitud tunnustus, nagu näiteks “Tubli, aga alati saab paremini”, kõlab pigem etteheitena, edastades sõnumi “Sa pole piisavalt pingutanud”.

Pidevalt suunava, kontrolliva, manitseva ning keelava kasvatuse tagajärjel tekib sageli süü- ja häbitunne. Süü tekib siis, kui saadakse teada, et “Olen teinud valesti”, häbi siis, kui “Olen vale, halb”. Sellisel juhul saab laps vanematelt pidevalt teada, et temaga ei olda rahul. Kui vanemad on rahulolematud ega armastata tingimusteta, hakkab laps püüdlema heakskiidu poole, luues endale “maski”, millega vanemad võiksid rahule jääda. Oht on selles, et mask võibki jääda tema pärisosaks ja inimene käitub kogu elu nii, nagu teised tahavad, mitte nagu ise sooviks. Ta ei saa lõpuks ise ka aru, mida tema vajab ja et tema vajadused on ka tähtsad.

Harmoonilises perekonnas on olulisim paarisuhe, mis tagab vastastikuse arengu ja rahulolu. Ema ja isa vastastikune armastus ning lugupidav koosolemine edastab lastele sõnumi, et kõik on tähtsad, kõigi jaoks on aega, keegi ei jää teise pärast tähelepanuta või armastusest ilma.

Adekvaatse lapsevanema identiteedi korral ei ole suhe lastega keeruline. Vanem, kes ei püüa olla täiuslik, armastab iseennast ja lubab endas välja paista oma “sisemisel lapsel”, on ka lapsega suheldes vaba, loominguline, usaldav ja mänguline.

Põlvkondadevaheline konflikt

Lõputu võimuiha probleem. Vanemad allutavad lapsi ja hiljem saavad ise allutatud. Kõik, mis inimene teeb, saab ta topelt tagasi. Seega - külvad tuult, lõikad tormi.

Eelnevat korrates tahaksin veelkord rõhutada:

1. Laps valib oma vanemad nende hea ja halvaga, mitte vastu pidi. Süüdistada ei ole kedagi.
2. Laps= puhasvaim tuleb oma vanemaid alati armastama. Vanemate eesmärgid on seevastu sageli väga omakasupüüdlikud.

Armastav ema (isa) ei ütle ka pahameelehoos oma lapsele mitte iialgi: *"Sa ei armasta mind ja sa oled paha laps."* Ainult ema, kelle südames on tunne, et teda ennast ei armastata ja kes teab kui valus see on, ütleb meelekibedushoos nii oma lapsele selleks, et hästi palju haiget teha. Ema põhjendab loogiliselt: *"Miks mina ei või, kui tema minule tegi?"* Ema kõhus on laps targaks õpetada, selleks peab ise õppima. Kui ema kasvatamisel on tema vanemad vea teinud, siis selle peab andestama, mitte veaseemet edasi külvama.

Kui selliste sõnadega lapse hinge haav lüüa, tuleb see Teile kunagi tagasi, aga siis on Teil endal seda palju valusam kuulata. Ja siis ärge süüdistage last, vaid paluge oma viga andeks. Mõistmine peab algama targemast.

Laps, kes sa tead, et sinu emast seda loota ei ole, anna ise oma emale andeks ja anna endale andeks, et oled selle valu enda hinge sisse lasknud.

Ema kõhus on õpetada laps maailmaga kohanema, teha ta tugevaks. Liiga vähesed emad sünnitavad, puhas armastus hinges.

Ikka ja jälle ägestuvad inimesed selle jutu peale. Te võite öelda, mida tahate, aga on fakt, mis tõestab selle väite - see vanem, kelle hinges on puhas armastus, ei lähe oma lapsega kunagi vihavaenu. Võivad olla lahkavamused, vaidlused, tülid, milles selgub tõde, aga kunagi ei lähe tarvis viha ega solvanguid, st. võitlust kes-keda. Armastus hinges teeb inimese tugevaks, mõistvaks, arukaks. Kes ägestub teise sõnast või teost, see ei oska mõista ja tahab kõrge hakata oma õigust maksma panema, jalgu all ara lööma. Aga võim põhjustab alati protesti, protest omakorda viha. Selge on see, et vanem on oma suurema ja tugevama õigusega üle. Mida rohkem füüsiline jõud valitseb vaimu, seda nõrgemaks vaim jääb. Ka lapse mõistuse areng jääb seisma, eriti allaandlikel lastel.

Valitseda võib last väga erineval kombel:

- kes sõimab ja sajatab,
- kes ähvardab millegagi või kellegagi,

kes nutab, sest teab, et laps on abitu just selle võtte eesKuna laps tahab alati vanematele head, siis on ka neid, kes ütlevad: *"Meie pere hea nime pärast pead sa olema..."* Ja laps on. Ta oleks muidu ka, aga nüüd on sundolukorras. Sageli

vanemad ise *nii* ei olegi - tegelikkus ja sõnad ei ole vastavuses. Laps kurnatakse tühjaks.

Kui paljud vanemad hoiavad lapsi ohja otsas, hirmutades käsust-keelust üleastumise puhul oma surmaga nii, et tekitavad lapsele neuroosi. Aga inimene, kes ei oska õigesti suhtuda surmasse, ei oska ka elada. Sünd ja surm on vältimatud ja loomulikud ning see elutõde peab lapsele selgeks saama. Laps, kellele on õpetatud, et surm on keha ühest olekust teise minek, ainult et surnu läheb meie juurest ära, teab, et see ei ole häving, vaid see on kaugelolek. Ja see on õige.

Vanemad, kellel on surmahirm, on ise haiged ja põhjustavad lapsele sagedasi palavikuhaigusi, aja möödudes isegi surmaga lõppevaid haigusi. Laps toidab oma terviseenergiaga vanemate surmahirmu. Liialt ennastohverdav laps võib isegi surra oma ema või isa eest.

Karm elutõde ütleb, et vanemad käsutavad nii lapse vaimu kui keha kallal vägivalda esimesena ja siis saavad väärilise tasu tehtu eest hiljem kätte. Oma laste üle nurisejad ei taha seda kuidagi tunnistada. Aga oma vigade eitamine ei võta häda ära - jääb üle laste käest andeks paluda, et endal haigus käoks. Kelle kangekaelsus ja uhkus seda ei luba, peab kannatama.

Laps saab alati targemaks kui vanemad, sest elu läheb edasi. See, kes on momendil targem, saab õpetada ja peab seda tegema tingimusel, et teeb seda õigesti. Lapsevanem, kes kardab, et ta äkki ei oska seda õigesti teha, alustagu juttu nii: *"Anna andeks, aga minu meelest sa teed valesti. Luba ma õpetan."* Iga ema ja isa peavad olema nii targad, et last õpetada. Kui nad seda ei ole, siis on vaja õppida. Laps tahab oma vanematest lugu pidada ja õppiv lapsevanem väärib lapse silmis alati lugupidamist.

Ja kui Te olete juba targem kui ema ja isa, siis ärge kunagi neid alandage, ennast uhkelt targemaks pidades. Järgmises elus võib-olla olete Teie ise nende isaks või emaks ja siis on tark tegu oma tagajärjega Teid vääriliselt ootamas. Rõõmustage selle teadmise ja oma õigesti tegemise üle.

Kui laps väärib oma teo tõttu karistust, siis tuleb seda teha selgelt ja ühemõtteliselt halva teo eest. Karistamine on alati äärmiselt tõsine tegevus. Ka sellega tõestatakse suhtumist lapsesse ja laps tänab Teid tulevikus õigeaegse ja õiglase karistuse eest, mis õpetas.

Laps, kes Te suurena mäletate oma vanemate ebaõiglasi ja inetut käitumist, andke oma vanematele see andeks ja andke endale andeks, et selle endasse võtsite ja jätsite. Ja paluge oma keha käest andeks, et kehale sellega halba tegite.

Vanavanemad - perekonnamudeli eeskuju

Lapsevanemaks saades käivituvad meis lapsena omandatud perekonnakogemused ja mudelid. Kui suheldakse mõlema partneri vanematega, siis tulevad mudelid mängu ka isikute näol. Kui mees ja naine on

leidnud endale tulevikuväljavaated ja perekonnamudeli, mis arvestab mõlema poole vajadusi, siis on ka vanavanemate kaasamine lihtsam.

Osale vanavanematest muutuvad nende lapsed uuesti lasteks, teised aga peavad neid alles siis täiskasvanuks, kui nad ise lapse saavad. Enamasti võiks vanavanemate nõuandeid võtta heatahtlike ettepanekutena, mõnikord väljendub neis aga kriitika noorte vanemate aadressil. Hoolimata võimalikest probleemidest on vanavanematel siiski kolm väga olulist omadust:

- * Enamik vanavanemaid saab ja tahab aeg-ajalt toeks olla ja rasketel aegadel appi tulla (nt haiguse ajal), sest lapselaps ja noored vanemad on neile olulised.

- * Neil on lastega kogemusi ja hoolimata põlvkondadevahelistest erinevustest on nende kogemused tihti vajalikud ja abistavad.

- * Vanavanemad pakuvad lapsele vanemate kõrval veel ühte emotsionaalset sidet, mis erineb vanemate ja laste vahelisest suhtest. Seeläbi õpib laps erinevatel sotsiaalsetel olukordadel vahet tegema ning nendega kohanema. Lapse andmine usaldusväärse isiku hoolde tuleb kasuks ka lapsele.

Kuidas luua head suhted vastsete vanavanematega?

- * Teadvusta endale, et ka vanemad peavad uuesti määratlema oma rolli ja suhted teiega. Enamasti peitub selle taga soov luua teie ja teie elukaaslase ning lapsega eriline suhe, sest nad ju armastavad teid.

- * Luba endale olla mõnikord oma uues rollis ebakindel. On täiesti normaalne, et te otsite tuge inimestelt, kellelt pärineb teie perekonna eeskuju. Pühenda sellesse ka oma elukaaslane.

- * Nautige vabadust, mida vanavanemad anda saavad. Isegi kui nad käivad lapsega hoopis teisiti ümber kui teie, jääb see pigem erandiks. Lapsed saavad nendest erinevustest kasu. Teistsuguste suhete najal õpivad nad, kuidas on võimalik oma käitumist muuta.

- * Olge siiski vanavanematega solidaarne, isegi kui te mõne asjaga sugugi nõus pole, näiteks toitmisharjumustega. Ent kui miski on teile väga tähtis, on teil õigus ja ka kohustus see läbi suruda. Enamasti on suhted enda ja elukaaslase vanematega nii stabiilsed, et võib riskida selgustloova vaidlusega.

- * Kui olete arvamusel, et vastastikuste ootuste erinevus teeb teie elu raskeks, siis otsige võimalust sellest kõneleda. Kasutage murrangulist aega selleks, et rääkida vanavanematega selgeks küsimused, mis on teil juba ammu hingel (nt isa hoiak, et määrav on ainult tulemuslik töö ja rahateenimine).

- * Vabastage partner vahendajarollist ja selgitage ise ämmale ja äiale, mis teid häirib.

- * Võtke endale õigus mõnikord vigu teha. Püüdke iga hinna eest oma elu ohje enda kätte saada. See tagab teile ka vanavanemate lugupidamise. Meenutage vanavanematele nende katseid oma vanematest eralduda, kui neist sai perekond.

* Selgitage elukaaslasele, millised uued rollid tekitavad teie ebakindlust, mida tahaksite oma vanematelt üle võtta ja mida mitte mingil juhul? Mis meeldib teile mehe vanemate juures?

* Kui tahate muuta midagi, mis teid tõsiselt häirib, siis kavandage üheskoos, kuidas edaspidi kõnealust inimest kohates käituda